



كيف أعتني بجسمي؟

السند:

الصحة الجيدة لا تأتي إلا بالتزامنا أسلوب تغذية جيد ، ولتساعد جسمك على النمو كما ينبغي، وحتى يبقى سليماً ويحصل على الطاقة، عليك أن تعتمد على نظام غذائي صحي وشامل، بحيث لا يهمل هذا النظام أي نوع من أنواع الغذاء المفيدة للجسم، فكل عنصر أو معدن أو فيتامين أهمية كبيرة لعمل أعضاء الجسم وعدم تعريضه للخلل أو الإصابة بالأمراض: فأنت تحتاج إلى البروتين لتنمو وتعوض الخلايا المتضررة، وتجدّه في اللحوم بمختلف أنواعها والبيض والمكسرات. أمّا السكريات فهي مهمة لتحصل على الطاقة والقوة للقيام بمختلف نشاطاتك وهي متوفرة في الخبز والمعكرونة والحبوب، وبالنسبة للدهون فإنك لا تحتاج إلا إلى القليل منها في غذائك لامتصاص الفيتامينات ، فالزبدة والجبنه تحتويان عليها ولكن يبقى زيت الزيتون من أفضل وأنفع المواد الدهنية. وأما الفيتامينات والمعادن فإنها تقوم بوظائف عديدة كإبقاء عظامك قوية وتعزيز جهازك المناعي وصنع كريات الدم الحمراء. فعليك إذن بالفواكه والخضار فهي غنية بها. هذه عائلات الأغذية والتي ينبغي أن تعرفها، لتحسن اختيار ما يناسبك أكثر من الأطعمة وأنت في سن النمو والبناء والحركة والنشاط، لذلك يجب عليك أن تنتقي الغذاء انتقاءً دقيقاً، ويشمل ذلك الركض أو المشي سريعاً، وكذلك ألعاب رياضية فردية أو جماعية...

(إنك إن كنت حريصاً على كلّ هذا، ستتعلم بعافية جسمك وسلامة عقلك) لتقوم بأمر مذهلة في حياتك.

(عن كتاب جسم الإنسان، سلسلة علوم الحياة الأساسية تأليف ميلاني والدرون ترجمة فاطمة عباتي - بتصرف)

الأسئلة:

الوضعية الأولى : (04ن)

- 1- عدد وظيفتين للفيتامينات والمعادن في جسم الإنسان.
- 2- أذكر سببين رئيسيين للحصول على الصحة الجيدة.
- 3- اشرح بالمرادف كلمة: "اختيار"
- وبالضد كلمة "أضر" من السند .
- 4- صغ فكرة عامة للسند .

الوضعية الثانية : (08ن)

- 1- أعرب ما تحته خط في السند (الصحة- انتقاء)
- 2- استخرج من الفقرة الثانية :
 - اسم إشارة .
 - ضمير رفع منفصل .
 - صيغة تفضيل.
 - حالاً .
- 3- أسند ما بين قوسين إلى ضمير جمع المخاطب.
- 4- ركب بالمفردة الآتية تشبيهاً. "الصحة" .
- 5 - استخرج من الفقرة الأخيرة تعبيراً مجازياً.
- 6- استخلص قيمة للسند.

الوضعية الإدماجية الإنتاجية : (08ن)

السياق: لاحظت زميلك يقبل بشرأهه على تناول الأكل السريع والحلويات ما سبب له ذلك سمنة مفرطة جعلته بطيء الحركة.

السند: "اعتماد جمية غذائية يضمن صحة جيدة".

التعليمة: حرر فقرة لا تقل عن عشرة أسطر تتحدث فيها عن مخاطر تناول الطعام غير الصحي، واصفا الحالة التي أصبح عليها، موظفا مكتسباتك القبلية.



طريق النجاح مزدحم، لكن طريق التميز خال، فكن أنت أول الفائزين