

النص

الصَّحَّةُ هِيَ أَغْلَى مَا يَمْلِكُ الْإِنْسَانُ، فَهِيَ السَّلَامَةُ وَ الْعَافِيَةُ مِنَ الْمَرَضِ، وَهِيَ سَبِيلُ الْإِنْسَانِ لِحِدْمَةِ نَفْسِهِ دُونَ حَاجَتِهِ إِلَى الْآخَرِينَ، كَمَا أَنَّ الشَّخْصَ الَّذِي يَتَمَتَّعُ بِصِحَّةٍ كَامِلَةٍ يَكُونُ قَادِرًا عَلَى الْإِنْتِاجِ وَالتَّمَيُّزِ وَالْإِبْدَاعِ أَكْثَرَ مِنَ الشَّخْصِ الَّذِي يُعَانِي مِنْ نَقْصٍ فِي صِحَّتِهِ. لِهَذَا فَإِنَّ الصَّحَّةَ كَنْزٌ لَا يَشْعُرُ بِهِ إِلَّا مَنْ حَرَّمَ مِنْهُ. لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَتَّبِعَ نِظَامًا غِذَائِيًّا نَتَّبَعُهُ فِيهِ عَنِ الْمَأْكُولَاتِ الصَّارَةِ، وَنُكْثِرُ فِيهِ مِنَ الْخَضِرِ وَالْفَوَاحِشِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى شُرْبِ كَمِّيَّاتٍ وَافِرَةٍ مِنَ الْمَاءِ، وَمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِالنِّظَامِ، وَالِابْتِعَادِ عَنِ الْأَفَاتِ الْخَطِيرَةِ مِثْلُ: التَّدخينِ، كَمَا يَجِبُ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا أَنْ يُحَافِظَ عَلَى النِّظَافَةِ الْعَامَّةِ لِجِسْمِهِ وَالْمُحِيطِ الَّذِي يَعِيشُ فِيهِ، إِضَافَةً إِلَى صَرُورَةِ الْإِبتِعَادِ عَنِ الْمَصَابِينِ بِأَمْرَاضٍ مُعْدِيَةٍ لِضَمَانِ السَّلَامَةِ مِنَ الْأَسْقَامِ.

البناء الفكري

- هَاتِ غُرُوبًا مُنَاسِبًا لِلنَّصِ :
- مَنِ الَّذِي يَشْعُرُ بِقِيَمَةِ الصَّحَّةِ؟
- كَيْفَ نُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِنَا؟
- أَكْمِلْ بِمَا يُنَاسِبُ :

أَلْكَلِمَةُ	نَوْعُهَا	مُرَادِفُهَا	صِدُّهَا	تَوْظِيفُهَا فِي جُمْلَةٍ
السَّقَمُ				

البناء اللغوي

1- اِشْتِخْرِجْ مِنَ النَّصِّ مَا يَلِي :

جُمْلَةٌ فِعْلِيَّةٌ	ضَمِيرٌ مُنْفَصِلٌ	إِسْمٌ مَجْرُورٌ	إِسْمٌ مَوْصُولٌ

2- 01/- حَوِّلِ الْعِبَارَةَ الْأَتِيَّةَ إِلَى الْمُثَنَّى .

- الشَّخْصُ الَّذِي يُعَانِي مِنْ نَقْصٍ فِي صِحَّتِهِ.

02/- اِشْتَبِدِلِ الضَّمِيرَ أَنَا بِالضَّمِيرِ نَحْنُ .

- أَنَا أَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي .

3 اكمل باسم الموصول المناسب .

يُحَافِظُ الطِّفْلُ عَلَى صِحَّتِهِ عَنْ طَرِيقِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ. فَهُوَ يَأْكُلُ الطَّعَامَ يَخْتَوِي عَلَى الْفَيْتَامِينَاتِ،
وَيُفَضِّلُ الْخُضْرَةَ وَالْفَوَاكِهَ تُفِيدُ الْجِسْمَ. كَمَا يُحِبُّ الْأَطْفَالُ يُمَارِسُونَ الرِّيَاضَةَ أَنْ
يَتَنَاوَلُوا غِذَاءً مُتَوَازِنًا. وَتَخْرِصُ الْأَمَّهَاتُ يُعِدْنَ طَعَامًا صَحِيًّا عَلَى صِحَّةِ أَبْنَائِهِنَّ. وَيَتَنَاوَلُ الطِّفْلُ
الثَّقَاقَ وَالْمَوْزَ يُقَوِّيانِ الْجِسْمَ. كَمَا يَشْرَبُ الطِّفْلُ الْحَلِيبَ وَالْعَصِيرَ يُسَاعِدَانِ عَلَى النُّمُوِّ
السَّلِيمِ.

4 اكمل الجدول .

الْجُمْلَةُ	نَوْعُهَا	أَدْخِلْ كَانَ أَوْ أَحَدَ أَخَوَاتِهَا
الصَّحَّةُ سَبِيلٌ لِلْإِنْسَانِ		

الإنتاج الكتابي



السَّنْدُ: الْبَدَنُ الْمُعَافَى وَالْقَوِيُّ هَدَفُ كُلِّ إِنْسَانٍ يَرْغَبُ فِي أَنْ تَكُونَ أَيَّامُهُ كُلُّهَا نَشَاطٌ وَحَيَوِيَّةٌ.

التَّعْلِيمَةُ: فِي فِئْرَةٍ لَا تَتَجَاوَزُ 6 أَشْطَرٍ تَحَدَّثُ عَنْ أَهَمِّ الْقَوَاعِدِ الصَّحِّيَّةِ .

الَّتِي يَجِبُ اتِّبَاعُهَا لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِنَا وَحِمَايَتِهَا.