

### السند

لقد خلق الله لنا الطعام و الشراب لأكل و نتمتع فهو ضروري للحياة البشرية و استمرارها لذا وجب على الإنسان أن ينتقي غذاءه بكل عناءه و أن يبتعد عن الإسراف في تناول كميات منه.

ولي يكون الغذاء نافعا يجب أن يكون صحيا و لا يتأتى ذلك إلا إذا حوى العناصر الأساسية و هي النشويات و البروتينات و الفيتامينات و الدهون بالإضافة إلى المعادن.

ولكي يحافظ الإنسان على صحته و يبتعد عن كل الأمراض يجب عليه أن يتجنب تناول الغذاء الغير صحي، كالسكريات و الدهون و الأغذية المحفوظة و المصنعة، وأن يلتزم بالنظام الصحي الغذائي الذي يعمل على إمداد الجسم بالطاقة و الحيوية و أن يمارس الرياضة باستمرار إلى كل هذا يجب أن يُجري فحوصات دورية بانتظام.

### أسئلة الفهم:

- 1- هاتِ عنواناً مناسباً للسند.
- 2- حسب رأي الكاتب كيف يكون الطعام نافعاً؟
- 3- استخرج من السند ضدَ الكلمتين التاليتين و وظفهما في جملتين مفيدةتين:  
يقترنُ - ضاراً

### أسئلة اللغة:

- 1- أعرّب ما تحته خط في السند
- 2- عَوْضُ كَلِمَةِ الإِنْسَانِ بِالنَّاسِ وَ غَيْرِ مَا يَجُبُ تَعْبِيرُهُ: {ولكي يحافظ الإنسان على صحته و يبتعد عن كل الأمراض يجب عليه أن يتجنب تناول الغذاء الغير صحي}.
- 3- استخرج من السند: جمْع تكسير ؛ فعل معتل ناقص ؛ اسم موصول
- 4- عَلَى سَبَبِ رَسْمِ التَّاءِ فِي كَلْمَةِ السُّكَرِيَّاتِ.

### الوضعية الإدماجية:

الغذاء مُرْتَبِطٌ ارتباطاً وثيقاً بالصحة فإذاً أن يكون مصدراً للصحة أو مصدراً للمرض، لذا قالوا قديماً: " طعامك داؤك أو دواوك".

- أكتب فقرة ما بين 8 و 12 سطراً تتحدث فيها عن كيفية الحفاظ على صحة أجسامنا،  
موظفاً جمع المؤنث السلام.