

السند :

البَدْنُ المعاف والقوّيُّ هدفُ كُلِّ إِنْسَانٍ يَرْغُبُ فِي أَنْ تَكُونَ أَيَّامَهُ كُلُّهَا نَشَاطٌ وَحَيَوَيَّةً، وَلِتَحْقِيقِ ذَلِكَ يَلْزَمُهُ الْإِهْتِمَامُ بِتَنَاؤِلِ الْأَغْذِيَّةِ الْمُفَيْدَةِ الْعَنِيَّةِ بِالْفِيَتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ وَالْمَوَادِ الْأُخْرَى الَّتِي تَجْدِهَا فِي الْخُضْرُواَتِ وَالْفَوَاكِهِ وَاللُّحُومِ بِمَا لَهَا مِنْ فَوَائِدٍ صَحِيَّةٍ عَظِيمَةٍ أَهْمَهَا تَقْوِيَّةُ الْمَنَاعَةِ وَمُسَاعَدَةُ الْكُرْيَاتِ الْبَيْضَاءِ بِالْقِيَامِ بِدُورِهَا فِي حِمَاءِ الْجِسْمِ مِنَ الْجَرَاثِيمِ وَالْأَمْرَاضِ الْمُسْتَعْصِيَّةِ.

ولَكِنْ مَا ثَلَاحِظُهُ مِنْ سُلُوكِيَّاتِ غِذَائِيَّةِ سَيِّئَةِ تُلْحِقُ الضَّرَرَ بِالْجِسْمِ مِنْ تَنَاؤِلِ وَجْبَاتِ ضَارَّةٍ تَحْتَوِي عَلَى نِسْبَتِ مُرْتَقِعَةٍ مِنَ السُّكَرِيَّاتِ وَالدَّهُونِ مِثْلَ الْوَجْبَاتِ السَّرِيعَةِ مُتَأْثِرٌ بِذَلِكَ بِشَكْلِهَا وَمَدَاقِهَا الْجَيِّدُ يَثْبِتُ عَكْسَ ذَلِكَ .

لِهَذَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ هَدْفُكَ عِنْدَ شِرَاءِ الْأَكْلِ هُوَ حِمَاءُ جَسْمِكَ وَلَيْسَ مَا تَرْغُبُ بِهِ . بِقَلْمِنْ خَالِدِ بْنِ حَوْرِيَّةِ

السؤال 3

أسئلة فهم النص :

1. اختر العُوَنَّ الأنسب للنص.

2. فيما تساعد الفيتامينات والمعادن الجسم ؟

3. جد مرادفاً : وقاية ، وضد كلمة منخفضة . من النص . و وظف كلاً منها في جملة مفيدة

البناء اللغوي :

1. أَعْرِبْ مَا تَحْتَهُ حَطْ فِي النَّصِّ :

2. اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ :

فعل صحيح	فعل معتل	جمع تكسير	جمع مؤنث السالم

3. ما هي علامة التأنيث في الكلمات التالية : { { قطعة } } { { كبرى } } { { فيتامينات } }

4. حَوْلِ الْعِبَارَةِ الَّتِي بَيْنَ قَوْسَيْنِ فِي النَّصِّ إِلَى الْمُفْرَدِ الْمُنَاسِبِ .

{ لِهَذَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ هَدْفُكَ عِنْدَ شِرَاءِ الْأَكْلِ هُوَ حِمَاءُ جَسْمِكَ وَلَيْسَ مَا تَرْغُبُ بِهِ . }

السند : الصحة هي خلو الجسم من الأسقام ، لهذا قيل العقل السليم في الجسم السليم
التعليمية : أكتب فقرةً من 10 أسطرٍ إلى 12 تتحدث فيها عن أهمية الصحة وكيفية المحافظة عليها.
مُوظفًا: مصاف إليه ، جملة استفهامية.