

النص:

إن **الرغبي** **الصحي** مطلب ضروري، فصحيح الجسم (يَسْتَمْنُعُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَيَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ مِنْ حَوْلِهِ) فهو قادر على العمل والتفكير. فالصحة أغلى ما يملكته الإنسان، وقد قيل قديماً: "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى". فعلى الإنسان أن يتبع العادات الصحيحة السليمة في طعامه وشرابه ونومه وعمله، ويعمل على تغيير السلوك الغذائي الخطأ، فالطعام من غير إسراف يغذي الجسم، ويحفظ القوة، ويجدد النشاط، والإفراط فيه يسبب السمنة وعسر الهضم وحمل الجسم وال تعرض للأمراض.

ويكون الغذاء صحيحاً ومفيداً إذا كان متنوّعاً ونظيفاً ومحظوظاً بفوائده الغذائية ومحتوياً العناصر التي يحتاج إليها الجسم، مثل: تناول الخضروات والفاكه الطازجة واللحوم والألبان والحبوب، فالإنسان يأكل ليعيش ولا يعيش ليأكل. ومن العادات المفيدة للصحة تناول كمية كافية من الماء ليظلّ الجسم رطباً، واستنشاق الهواء غير الملوث وتعريف الفراش لأشعة الشمس لقتل الجراثيم، فلذا يجب عليكم أن تحسنوا اختيار غذائكم حتى تحافظوا على صحتكم وعلى سلامة أجسامكم.

البناء الفكري : (3ن)

1. هات عنواناً مناسباً للنص .

2. ماذا يسبب الإفراط في الطعام؟ .

3. هات من النص مرادف كلمة " سليم " ثم وظفها في جملة من انشائك .

4. استخرج من النص ضد كلمة "الاقتصاد" .

البناء اللغوي : (3ن)

1. أعرّب ماتحته خط في النص

2. استخرج من النص :

فعلا معتلاً ناقصاً - ضميراً منفصلاً - فعلاً ناسخاً - فعلاً صحيحاً مهمواً

3. حول إلى جمع المذكر العبارة التي مابين قوسين في النص

4. علل سبب كتابة همزة الوصل في كلمة "استنشاق"

الوضعية الإدماجية : (4ن)

قيل قديماً: "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى" .

تحدث في فقرة من 8 إلى 10 أسطر عن كيفية المحافظة على صحتك مبيناً القواعد الصحية التي يجب اتباعها موظفاً حرفاً ناسخاً ومضافاً إليه مسطراً تحتهما.

**مع تمنياتي للجميع كل التفوق والتميز**



الأستاذ يكوش جعفر

## الحل النموذجي

### البناء الفكري : (3ن)

- العنوان المناسب للنص هو الصحة والغذاء، المحافظة على الصحة .....  
2. يسبب الإفراط في الطعام السُّمْنَةَ وَعُسْرَ الْهَضْمِ وَخُمُولَ الْجَسْمِ وَالتَّعَرُّضَ لِلْأَمْرَاضِ.

3. سَلِيمٌ = صحيح

توظيفها في جملة الجسم السليم في العقل السليم.

4. ضد كلمة "الاقتصاد" هو الإسراف \* الإفراط

### البناء اللغوي : (3ن)

- أعرب ما تحته خط في النص

الوْعِيَ : اسم "إن" منصوب وعلامة نصبه الفتحة الظاهرة على آخره  
الشَّمْسِ: مضaf إلية مجرور وعلامة جرّه الكسرة الظاهرة على آخره

- استخرج من النص :

فعلاً صحيحاً مهمواً	فعلاً ناسخاً	ضميراً منفصلاً	فعلاً معتلاً ناقصاً
يأكل(أكل)	كان يكون يظل	هو	يرأهُ (رأى)

3. التحويل إلى جمع المذكر العبارة التي ما بين قوسين في النص  
(يَسْتَمْتَعُونَ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَيَنْعَمُونَ بِالْحَيَاةِ مِنْ حَوْلِهِمْ)

4. كتبت همزة الوصل في كلمة "استنشاق" لأنها مصدر فعل سداسي  
الوضعية الادماجية

إن الصحة من أفضل النعم التي أنعم بها الله علينا ولا يعرف قيمتها إلا المرضى، فمن جرب المرض  
وتجرب مراراة الألم يدرك قيمتها.

الصحة هي أساس كل نشاطاتي، فلولاها لما ذهبت إلى المدرسة لطلب العلم و لفقدت القدرة على التركيز  
و التفكير و تخزين المعلومات ولما تمكن من اللعب مع أصدقائي، و نظرا لأهميتها و جب علينا المحافظة عليها  
و ذلك بممارسة الرياضة، وتناول الغذاء الصحي المتوازن، وكذلك الابتعاد عن الوجبات السريعة والسكريات،  
و عدم الاكثار من مشاهدة التلفاز والجلوس طويلا أمام شاشة الكمبيوتر، كما يجب المحافظة على نظافة أجسامنا  
و محيطنا و الابتعاد عن التدخين والمخدرات وإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري.

وفي الختام أنسح كل كبير أو صغير بأن يحافظ على صحته لأن الصحة كنز ثمين قال رسول الله صلى  
الله عليه وسلم: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ».

مع تمنياتي للجميع كل التفوق والتميز



الاستاذ بكروش جعفر