

صحتك هي الأهم

الصِّحَّةُ كَنْزٌ إِذَا حَصَلَ عَلَيْهِ الْمَرْءُ عَاشَ عِيشَةً سَعِيدَةً ، لَكِنِّي بَقِيتُ جَاهِلًا هَذَا حَتَّى بَدَأْتُ الْعِلَّةَ تَدْخُلُ جِسْمِي لِتُورِّقَ هِنَاءَ أَيَّامِي ، فَاتَّجَرَّعُ كَأْسُ السَّقَمِ كُلَّمَا أَكَلْتُ ، وَ لَكِنْ قَرَّرْتُ أَنْ لَا اسْتَسَلِّمَ لِلدَّاءِ خَاصَّةً وَ أَنَّ الطَّبِيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغْيِيرَ سُلُوكِي الْغِذَائِيِّ وَ عَادَاتِي السَّيِّئَةِ هِيَ الدَّوَاءُ . فَعَمَدْتُ إِلَى السَّيْطَرَةِ عَلَى أَمْرَيْنِ : الطَّعَامُ وَ الْأَعْصَابُ ، تَجَنَّبْتُ الْمَوَائِدَ الْعَامِرَةَ وَ الْإِفْرَاطَ فِي الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ ، وَامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهُونِ وَ الْمَقْلِيَّاتِ ، وَ عَنِ التَّدخينِ أَيْضًا ، وَ لَجَأْتُ إِلَى الرِّيَاضَةِ ، وَ الْإِنْتِظَامِ فِي النَّوْمِ لِلتَّخْفِيفِ مِنَ الْأَرْقِ وَ الْقَلْقِ وَ الْعَصَبِيَّةِ . يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ رَأَيْتُ عَافِيَّتِي تَعُودُ ، وَ اسْتَرْجَعْتُ حَيَوِيَّتِي وَ قُوَّتِي ، عِنْدَهَا نَصَحَنِي الطَّبِيبُ قَائِلًا : (حَافِظٌ عَلَى هَذَا الْكَنْزِ النَّمِينِ الَّذِي حَضَيْتُ بِهِ مِنْ جَدِيدٍ . وَ انْتَزِمَ بِقَوَاعِدِ الصِّحَّةِ الَّتِي رَوَّضْتَ جِسْمَكَ عَلَيْهَا ، وَ لَا تُضَحِّ بِهَا .)

الأسئلة

أسئلة الفهم (3 ن)

- 1- متى عرف الكاتب قيمة صحته؟
- 2- ما هي السلوكيات غير الصحية (السلبية) التي تخلص منها الكاتب.
- 3- اشرح الكلمتين التاليتين ، ثم وظفهما في جملتين مفيدتين : السقم ، روضت .

أسئلة اللغة (3 ن) :

- 1- أعرب ما تحته خط في النص.
- 2- استخرج من النص ما يلي: فعل مزيد بحرف ، مصدر فعل مزيد بحرف ، فعل معتل أجوف ، فعل مجرد ، فعل معتل ناقص ، فعل صحيح مهموز ، جمع تكسير ، اسم ممدود ، همزة قطع ، ألف وصل .
- 3- أ - حول العبارة التي بين قوسين إلى الجمع بنوعيه.
ب - اسند الفعل تَعَوَّدَ في الزمن الماضي و المضارع مع الضمائر الآتية : أنا - هي - أنتن.
- 4- أ- علل كتابة الهمزات في الكلمات : الموائد ، المرء ، السيئة ، استسلم ، أكل .
ب- علل كتابة التاء في الكلمات : بَقِيتُ ، أوبئة ، الرياضة ، المقليات ، الموت .

الوضعية الإدماجية (4 ن) :

انتشرت مؤخرا ظاهرة تناول الأطفال للوجبات السريعة . اكتب فقرة من (10 - 12) سطرًا تتحدث

فيها عن أثر هذا السلوك المضر بالصحة ، وكيف تتجنبه موظفا جملة اسمية واسما مقصورا .

- نَجح الطلاب إلا المُقَصّرِين.
- زار الأصدقاء المَرِيضَ إلا خَالِدًا.
- لَن يُكْرَمَ المدير غِير المُتَمَيِّزِين.
- حضر الجميع سوى تَمِيذِين.



وضعية ادماجية عن التلوث

يعتبر التلوث مشكلة خطيرة تهدد حياة كل الكائنات الحية و هو ظاهرة عالمية سلبية فما هي أسبابه يا

تري ؟

للتلوث أسباب كثيرة و عديدة نذكر منها : المخلفات التي تلقيها المصانع من سوائل سامة و غازات خانقة بالإضافة إلى القمامات المنزلية التي تلقيها التجمعات السكانية ، أضف إلى ذلك دخان السياراتوكل ذلك أدى إلى انتشار العديد من الأمراض و الأسقام التي لم تكن موجودة في السابق ، منها أمراض الجهاز التنفسي كالحساسية الصدرية و الربو وكذلك الالتهابات الجلدية ، و الأمراض الوبائية القاتلة ، كما أدى التلوث البيئي إلى انقراض العديد من الحيوانات ، كما أثر سلبا على الغطاء النباتي و إذا أردنا أن نقضي على مشكلة التلوث أو على الأقل نقلل منها نقترح مجموعة من الحلول منها : الحد من انبعاثات غازات المصانع و دخان السيارات و التوجه لاستخدام الطاقات البديلة التي لا تضر البيئة كالطاقة الشمسية ، بالإضافة إلى الاكثار من حملات التشجير ، و المحافظة على نظافة البيئة و حمايتها برمي الأوساخ و القمامات إلا في الأماكن المخصصة لها ، كما يجب وضع قوانين صارمة لمعاقبة المتسببين في تلويث المحيط و البيئة .

و في الأخير الانسان المتحضر صديق بينته لذا يجب أن يحافظ عليها و على نظافتها ، كي ينعم في بيئة آمنة مصداقا لقوله تعالى : " ولا تفسدوا في الأرض بعد اصلاحها " .