

وقفه تقييمية رقم 24

الغذاء هو أساس حصول الجسم على الطاقة، وهو بمثابة الوقود الذي يُستخدَم لإنتاج ما تحتاجه الخلايا لإتمام العمليات الحيوية، وأهمية الغذاء لجسم الإنسان ليست أهمية مادية فقط، وإنما أهمية معنوية فهو يُعطي الإنسان دافعا ليقوم بدوره في هذه الحياة على أكمل وجه .

و قد حرم الله تعالى تناول الكثير من الأغذية التي تسبب للإنسان الضرر، ومن أبرزها المشروبات الكحولية، والميتة، والدم، ولحم الخنزير، فكلها تُعطي نتائجاً سلبية عند تناولها، لهذا فإن تناول الغذاء ليس شئناً عشوائياً، بل هو أسلوب حياة يُرشدنا إرشاداً إلى الطريقة الصحيحة التي يجب أن نتبعها لنصون أجسامنا من الأمراض وكَي تبقى قوية ومفتحة كالزهور، فالحكماء قالوا قديماً "أنت و ما تأكله" أي أن ما تتأوله يظهر أثره عليك، (فحاول الحصول على القدر الكافي من الغذاء الذي يحميك و يفيد جسمك) و كما قالوا : " أن غذاؤك داؤك أو دواؤك " .

أ/ البناء الفكري:(3ن).

- 1- ضع عنواناً مناسباً للنص.
- 2- اذكر الأغذية التي حرمها الله تعالى والمذكورة في النص ؟
- 3- ما هو مرادف الكلمات التالية : نصون ، الداء .
- 4- قالوا قديماً : الغذاء فيه الداء وفيه الدواء ، قدم حكمة أخرى تعرفها عن الغذاء أو الصحة .

ب/ البناء اللغوي:(3ن).

- 1- اعرب ما تحته خط في النص .
- 2- استخرج ما يلي : ضمير منفصل ، فعل معتل أجوف ، فعل معتل ناقص ، فعل صحيح مضعف ، ضمير منفصل ، اسم موصول ، فعل مزيد ، مصدر فعل مزيد بحرف ، اسم ممدود ، فعل ماض ناقص ، جمع تكسير ، جمع مؤنث سالم.
- 3- حول العبارة التي بين قوسين في النص إلى المثني ثم الجمع .
- 4- أ - علل سبب كتابة الهمزة في الكلمات : شينا ، تأكله ، داؤك ، أنت ، إرشادا ، استخداما .
ب - علل سبب كتابة التاء في الكلمات : الميتة ، العمليات ، توت ، تناولت ، أطعمة .

ج/ الوضعية الادماجية : (4ن)

لديك صديق غير منتظم في غذائه اليومي حتى أصيب بالسمنة .

اكتب فقرة من 10 الى 12 سطرا تقدم له مجموعة من النصائح للتخلص من السمنة وكيف ينظم برنامج الغذاء للمحافظة على رشاقة جسمه موظفا أسلوب استثناء و فعل معتل ناقص.

وضعية ادماجية حول الطعام غير الصحي (الوجبات السريعة)

الطعام غير الصحي هو طعام قليل أو منعدم الفائدة ، ويسبب أضرارا وخيمة

لصحة الانسان قد تدخله المستشفى



و يعود سبب شهرته إلى شكله
الجذاب أو سهولة طهيهِ ورائحته الشهية
وهو يسبب عدة أسقام مثل : السكري و
البدانة وارتفاع الضغط بسبب احتوائه
على الحوافظ

و المنكهات و الملونات مثل : المشروبات الغازية و رقائق الشيبس و البيتزا

و الحلويات و لذا يجب علينا محاربة هذه العادة السيئة التي تؤثر على صحتنا و

حياتنا باتباع نظام غذائي متزن من الخضر و الفواكه الطازجة

و الاكثار من شرب الماء بدل العصائر الصناعية و ممارسة الرياضة.

يجب الابتعاد عن الوجبات السريعة و المصنعة لما فيها من مخاطر على صحتنا و

صدق من قال : **غداؤك داؤك أو دواؤك.**

وضعية ادماجية حول الصحة (أهميتها و طرق الحفاظ عليها)

الصحة نعمة غالية من نعم الله علينا ، فهي السلامة و العافية من المرض و بغيابها يفقد الانسان لذة الحياة ، لذا هو يسعى دوما للحفاظ عليها.

إن الانسان العاقل يحرص دوما على حفظ صحته و ذلك باتباع مجموعة من التدابير ، كاتباع نظام غذائي صحي ، يبتعد فيه عن المأكولات الضارة كالمعلبات و المواد الحافظة و المنكهات و المشروبات الغازية ، ويكثر فيه من الخضار و الفواكه. كما يعمل على ممارسة الرياضة بانتظام و الابتعاد عن التدخين كذلك يجب عليه أن يتبع القواعد العامة للنظافة سواء نظافة الجسد أو مكان العمل أو البيت ، كما يجب أن يقلل من الغضب و التوتر النفسي لما له من آثار خطيرة على صحة الانسان.

إن الصحة أمانة في أيدينا ، سيحاسبنا الله عليها ، لذا يجب علينا الحفاظ عليها و عدم الإلقاء بها إلى التهلكة لننعم بحياة أفضل ، كما يجب علينا شكر الله على هذه النعمة فبالشكر تدوم النعم مصداقا لقوله تعالى : " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة " ، وقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس ، الصحة و الفراغ " .