



السند: صيام شهر رمضان ركنٌ من أركان الإسلام، وأحد دعائمه العظام، وهو وقايةٌ للمسلم من الكثير من العِلل والآثام. ورد عن ابن قَيِّم الجوزية - رحمه الله - قوله في كتابه "الطب النبوي": "الصوم جنةٌ من أدواء الروح والقلب والبدن، ومنافعهُ

تفوت الإحصاء، وله تأثيرٌ عجيب في حفظ الصحة، وإذابة الفضلات، وحبس النفس عن مؤذياتها".

ولا غرور! فإن للصوم تأثيراً كبيراً على الصحة، وقد أثبت هذا كبار الأطباء، ولاحظوا أنّ عدد المتردّدين على العيادات الطبية ينخفض في رمضان، لا سيّما الذين يعانون من بعض الأمراض التي يؤثر عليها الصوم تأثيراً كبيراً، كالتخفيض الضّغط والاضطرابات الهضمية، ونزيف المخ، والنزيف المعوي، والذبحة الصدرية والجلطات، وسجلات أقسام الاستقبال في المستشفيات خير دليل على ذلك.

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



ولهذا، فإن كثيراً من الأموال التي تُنفق على هؤلاء المرضى، ستتوفر لتُنفق في مشروعات أخرى، لأن الصوم صير المريض صحيحاً وهذه إحدى فوائد الصوم الاقتصادية. وقد توصل د. روي والفورد - وهو عالم أمريكي، وأستاذ علم الأمراض - إلى أن الصيام يُطيل العمر - بإذن الله تعالى - لأنه يعمل على تحسين الصحة، ويساعد على تخلص الجسم من فضلاته الضارة. فالصوم أفضل وسيلة للعلاج والوقاية من الأمراض.

أ.الوضعية الأولى: [04 ن] *فصل -> جعل*

1. **حدد** عنواناً مناسباً للسند. (01ن)
2. **سرّ** النتيجة التي توصل لها «د. روي والفورد». (01ن) *فوائد الصوم - الصيام يطيل العمر*
3. **علل** السبب الذي يجعل عدد المترددين على العيادات الطبية ينخفض في رمضان. (01ن)
4. **اشرح** المفردتين التاليتين: دعائمه - جنة. (01ن)

ب.الوضعية الثانية: [08 ن] *الأركان ك و عا ليه - حمايه هو معقوله و قوله*

1. **أعرب** ما تحته خط في السند إعراباً تاماً: **صير** المريض صحيحاً. (03ن).
2. **استخرج** من الفقرة الأخيرة اسم تفضيل ووظيفه في جملة من إنشائك. (02ن).
3. **ركب** جملة من عندك فيها تشبيه بليغ، مع تسمية كل ركن من ركني هذا التشبيه. (02ن).
4. **بين** رأيك فيما توصل اليه علماء الغرب عن الصيام. (01ن).

الصحة والرياضة هما جانبان أساسيان في حياة الإنسان. فالصحة تمثل الثروة الحقيقية التي لا يمكن شراؤها بالمال والرياضة تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على الصحة وتعزيزها. إن ممارسة النشاط البدني واتباع نمط حياة صحي يعززان اللياقة البدنية والعقلية ويقللان من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. **ج ١٥**

توفير الصحة والرياضة في حياتنا اليومية يعزز الجودة العامة للحياة ويؤثر إيجابياً على جميع جوانبنا الحياتية. توفر لنا الصحة الجسدية القوة والطاقة التي نحتاجها للقيام بالأعمال اليومية والمهام الحياتية الأخرى. تساعد الرياضة في تقوية عضلاتنا وتحسين مرونتنا وزيادة قدرتنا على التحمل. كما تساهم في تحسين الجهاز التنفسي والقلبي، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسمنة والضغط العالي. بالإضافة إلى الفوائد البدنية، تؤثر الصحة والرياضة أيضاً على صحتنا العقلية. تشير الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب، وتحسين المزاج والشعور بالسعادة. إن النشاط البدني يساعد أيضاً في تحسين الانتباه والتركيز والذاكرة.

لا يمكننا إغفال أهمية الصحة والرياضة في حياتنا. إنهما عنصران أساسيان للحفاظ على جسم وعقل سليمين. من خلال ممارسة النشاط البدني بانتظام والاهتمام بالتغذية الصحية، يمكننا تعزيز صحتنا العامة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر الصحة والرياضة بشكل إيجابي على حالتنا العقلية، حيث تساهم في تحسين المزاج والتركيز وتقليل التوتر. لذا، ينبغي أن نجعل الرياضة جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. يمكننا البدء باتباع نمط حياة صحي، ممارسة التمارين الرياضية المناسبة لنا، وتناول الغذاء المتوازن. يجب أن نفهم أن الاستثمار في صحتنا هو استثمار طويل الأجل تجني ثماره في المستقبل. لذا، لنكن على يقين من أن الاهتمام بصحتنا وممارسة الرياضة سيمنحنا حياة أكثر نشاطاً وسعادة. **ج ٤٧**

وتوازننا. دعونا نتخذ خطوات صغيرة وثابتة نحو تحسين نمط حياتنا وأخذ الوقت اللازم لممارسة النشاط البدني بانتظام. الحياة الصحية والنشاط الرياضي فلنجعلها جزءاً لا يتجزأ من رحلتنا الحياتية



الجزء الأول

❖ الوضعية الأولى

- 1- ما هي فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام؟
- 2- ما هي النصيحة التي قدمها لنا الكاتب :
- 3- لخص السند في فكرة عامة..... *فوائد الرياضة على صحتنا والدعوة إلى ممارستها بانتظام*
- 4- هات من السند مرادف الكلمة التالية: يُدعم = *يعزز*
- 5- هات من السند ضد الكلمة التالية: "تَكَاثُرًا": *تَنَاطُرًا*

❖ الوضعية الثانية:

- 1- أعرب مَا تَحْتَهُ خط في السند:

الكلمة	إعرابها
أن نجعل	<i>أن حرف نصب ومصدر والاستقبال</i>
جزءًا	<i>فعل مضارع منصوب بأن زجلا منه نصبه الهمزة الظاهرة</i>
	<i>مفعول لهستان منصوب</i>

- 2- استخراج من الفقرة الأخيرة اسم (أفعل) تفضيل و بين وزنه والفعل المشتق منه.

اسم التفضيل	وزنه	فعله
أكثر	أفعل	كثر



3- استخراج من الجملة التالية حرف **هَي** مبينا الكلمة التي دخل عليها:
• **يَأْتِي** الرياضة جزءٌ من حَيَاة كل التلاميذ.

حرف التنبيه	لَبِي
الكلمة	

ها - هذا
ها قد / ها أنت

4- **جرد** الأفعال التالية من حروف الزيادة:

اجتمع	قاتل	تواصل
جمع	قتل	وصل

5- ما نوع الصورة البيانية المستعملة في هذه الجملة؟ اشرحها.

6- الرياضة تبني عقلاً سليماً خال من الأفكار السيئة

عز الـ **الجد** مسؤولة عن **الملاحة**
مشهد
7- **قدر** قيمة للسند: **الرياضة** وقا به **لحيد** ممارستها

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



الجزء الثاني

❖ الوضعية الإدماجية:

السياق: بعد وصولك مع العائلة إلى الحديقة طلب أخوك الأصغر الأكل السريع مع مشروبات غازية و حلويات متنوعة. فبعد أكله للوجبة أحس بآلام شديدة في بطنه و طلب منكم نقله إلى المستشفى.

التعليمة: اكتب نصا من (11) سطرا تنقل فيه الحوار الذي دار بين الطبيب و الأخ الأصغر و النصائح التي قدمها له كي يحافظ على صحته موظفا الأفعال الخمسة.

أفعال المنع والعطاء
أدخل منج وهد
كسا للذوق الطعم
تسلى -

التحويل

حوّل
صير
بدّل
بدّل
بدّل

أفعال التعجب

رأى
عالم
درى
ألغى
وجبه

أفعال الرجحان

ضنّ
حسب
حال
جدّهم

أحصل على بطاقة الإشتراك



يقول الحكماء: «العقل السليم في الجسم السليم، من هنا جاء اهتمام الإنسان منذ القدم بالرياضة؛ فقد كان الصينيون القدماء من أوائل الذين استخدموا الرياضة وسيلة علاجية، وكانوا يعدونها نظاماً تزيوياً ترويحياً لحياتهم، وأما الهنود فقد اهتموا بالرياضات التي تعتمد على الصبر، فمارسوا ركوب الخيل والفيلة، والمصارعة، واهتمت الفراعنة بها؛ لأنها جزء من التعاليم الدينية عندهم، وعدوا اللياقة البدنية شرطاً من شروط الحكم، وكانوا يعدون أطفالهم بدنياً وحربياً.

وقد حملت رسالة الإسلام توازناً بين الجسد والعقل والنفس، فحثت على الاهتمام بالجسد؛ إذ إن الإنسان يُسأل أمام ربه عن صحته. وقد اهتم الصحابة رضوان الله عليهم بالرياضة، لا سيما الحري والسباحة، وركوب الخيل، ورمي النبال؛ لما فيها من فوائد بدنية وصحية، تتماشى وروح الإسلام وتعاليمه التي تُعنى بتربية الجسوم والعقول والنفوس.

وقد أنزكت نول العالم كافة أهمية الرياضة، ومساهمتها في بناء الجسوم والعقول؛ لذا قامت بإنشاء النوادي الرياضية، وبناء ما يلزمها من ملاعب وصالات ومساح، حتى صارت تلك النوادي الرياضية أخذ مصادير الدخل القومي، بما تدره السياحة الرياضية على الدولة واللاعبين من أرباح مادية.

وللرياضة فوائد جمّة لصحة الجسد؛ منها ما نعلمه، ومنها ما نجهله، ومن هذه الفوائد: أنها مصنع العقلاء، وتبقي القلب في حالة نشاط دائم؛ فكلما مارس الإنسان الرياضة ازداد نشاط قلبه، ومن ثم ازداد ضخ الدم المحمّل بالأكسجين والغذاء إلى جميع أنحاء جسمه، وهذا مهم لمرضى القلب. وتبقى الرياضة مجالاً رغباً للتربية البدنية، ورافداً يمد الإنسان بالنشاط وقوة التحمل جسدياً وعقلياً ونفسياً؛ لذا فإن من واجب الأسرة، والمدرسة، العناية بصحة الأفراد الجسدية والنفسية، من خلال تشجيع ممارسة التمارين الرياضية التي تحقق هذه الغاية، فالإنسان أعلى مخلوق في هذه المعمورة، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل".

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



الوضعية الأولى: (04 نقاط)

- 1.وردت في النص الرياضات التي اهتم بها الإسلام. انكر أربع رياضات. (01ن)
- 2.وضح ما يبين اهتمام دول العالم بالتربية البدنية. (01 ن)
3. اقترح عنوانا مناسباً للنص. (01 ن)
4. أشرح المفردة التالية: المعمورة. (0.5ن)
ب- هات من النص ضد كلمة: اللين. (0.5ن)

فوائد الرياضة / الرياضة والسحب
حافلة - مملوءة - عامرة

الوضعية الثانية: (08 نقاط)

1. أعرب ما تحته خط في السند. الصّينيون - يَعْونون - العبّاحة (1.5 ن)
2. حدّد محسّنا بديعياً معنوياً من الفقرة الأخيرة، وانكر نوعه. (01 ن)
3. استخرج أسلوبياً إنشائياً طلبياً من الفقرة الأخيرة ، وبين نوعه. (01 ن)
4. حدّد اسم تفضيل من الفقرة الأخيرة ثم انكر وزنه وفعله. (1.5 ن)
5. سمّ واشرح الصورة البيانية التالية : "الرياضة مصنع العقلاء" (01 ن)
6. املأ من النص مايلي: (02 ن)

اسم إشارة(ف1)

اسم مكان (ف4)

فعل متعدّ إلى مفعولين (ف4)

اسم موصول (ف3)

الوضعية الإلماجية الإنتاجية: (08ن)

السباق: بينما أنت ذاهب لممارسة رياضة الجري، التقيت بصديقك فوجدته كئيبا دون سبب، وعندما سألته أجابك بأنه يعاني من الملل والفراغ، فقررت أن تتصحه بممارسة الرياضة.

العند: الرياضة حياة وأخلاقها لا تموت.

التعليمة: أنتج نصا من اثني عشر سطرا تحاور فيه زميلك موضحا له أن ما يعانيه من ملل سببه عدم ممارسة النشاطات الرياضية، وانصحه بممارسة الرياضة مبيّنا له بعض فوائدها على جسم الإنسان موظفا مكتسباتك المناسبة للموضوع.

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك





عرفت صديقاً لي متثاقلاً و مهملًا ،حزينا بغير سبب ،فأدركت أنه لايمارس
أيّ نشاط رياضيّ فنصحته قائلاً :
- اعلم يا صديقي الغالي:

«أنّ الرياضة أسلوب حياة ،فهي من أهم الأنشطة التي يجب على الجميع
ممارستها بشكلٍ دائم.»

سألني : «وكيف يمكنني أن أمارسها؟»

قلت : «يُمكن ممارستها يوميًا بطرقٍ بسيطةٍ عن طريق المشي أو الجري أو
ممارسة بعض الحركات الرياضية الخفيفة بطريقة مسلية وممتعة.

أردف : «ولماذا أمارسها؟»

- الرياضة نعمة عظيمة وبإمكان الجميع البدء بها بكل سهولة. إذ هي وقود الجسم
والعقل .فهي مهمة جدًا للجسم والعقل معًا، حيث تُنشّط الجسم وتمنحه الحيويّة
والطاقة، وتزيد من الطاقة الإيجابية وتُخفّف من الطّاقة السّلبية؛ لهذا يُوصي
الأطباء بضرورة ممارستها ^{طبعاً} لتحفيز ^{طبعاً} الشفاء، كذا تُساعد الفرد على
تخطّي الحالات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب والتوتر، والشّعور بالسّعادة، كما
أنّ من يُمارس الرّياضة يتمتّع بلياقة بدنية عالية .

لذا علينا يا صديقي ممارستها بانتظام.»

قال الشاعرُ عُمرُ فروخ:

فَحَيَّ مَعِيَ الرِّياضَةَ إِنِّ فِيهَا
فوائد للشُّباب الطَّامِحِينَ
تُزَوِّدُهُم بِأجْسَامٍ شِدَادٍ
وَتَعْرِسُ فِيهِم الخُلُقَ المَتِينَا

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



الطبيعة لوحة فائقة الوصف والجمال، تفيض بجمالها، فهي هبة الله للإنسان بكل ما فيها من ماءٍ وهواءٍ وطيورٍ وحيواناتٍ وأنهارٍ وبحارٍ وجبالٍ وسهولٍ ووديانٍ، وهي سرٌّ من أسرار الله التي أودعها في الأرض وسخرها ليعيش فيها.

فالطبيعة عروسٌ لا يُعجبها الثوب الأخضر دون الأصفر، ولا يليق بها أن ترتدي البياض في الشتاء وتظلّ به، فهي تلبس كلّ أثوابها وتخلع عنها ما تشاء لتعلن تقلب فصولها.

خلوت بنفسي ذات يوم أتأمل الطبيعة لأجد نفسي فوق بساط أخضر مليء بالأزهار الملونة المختلفة، وكأنه جنة خلقها الله في الأرض، فنظرت إلى السماء الصافية، و بهرت بالأشجار الرائعة، وطربت لألحان الطيور الهادئة، فهذا الورد يبتّ برائحته ليعطر الوجود، وهذه العصافير تغرد لتكتمل الطبيعة ببهائها، ومن هناك أسمع خرير الأنهار الهادىء يجري. فالطبيعة نعمة خلقها الله لنا، بل هي جنة يجب أن نحمد الله عليها، وأن نستمتع بها، وأن نحافظ عليها.

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



الأحرف المصدرية

المراجعة
مصدر مؤيد
أَنْ = يجب (أن نراجع) رويك
لَنْ =
كَيْ =

ها للمصروف = يعجني ما فعلت = وعلك
لو

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



أفعال التفصيل

شروطها
أَحْسِنُ - أَحْسَنُ - أَحْسِنِي
أَفْعَلُ - أَفْعَلِي - أَفْعَلِي
أَسْمَعُ - أَسْمَعِي - أَسْمَعِي
تَسْمَعُ - تَسْمَعِي - تَسْمَعِي
مَعْلَمًا بِلَا تِي / مَنْصُوفًا بِجَامِدٍ
عَيْرِ بِلَا تِي [ليس - نعم - بئس]

تَامٌ بِتَاوِصٍ [كان - أصبح]
مَبْنِيٌّ لِلْعُلُومِ بِتَاوِصٍ لِلتَّحْوِيلِ

قَابِلًا لِلتَّفَاعُلِ (التَّفَاعُوتِ) بِتَاوِصٍ مَانٍ هَلِكٌ بِتَاوِصٍ
مَدِينَةٌ بِتَاوِصٍ

كَبُرَ - أَكْبَرُ

فَرِحَ - أَفْرَحُ

عِبْرَتَانِي - اللَّفْظُ الْمُبَاهَاةُ - الْمَصْدَرُ الْمَصْرُوحُ

احْتِجَادًا

اجْتِهَادًا

أَكْبَرُ - أَكْبَرُ
أَكْبَرُ - أَكْبَرُ
أَكْبَرُ - أَكْبَرُ

اسْتَعْفَرْتُ - أَكْثَرُ اسْتِعْفَارًا