

النص: الإنسان الذي يُمارِسُ الرِّياضَةَ وَ يَتَنَاوَلُ أَغْذِيَّةً صَحِيَّةً ، يُصْبِحُ جِسْمُهُ قَوِيًّا وَ رَشِيقًا ، وَ يَظَلُّ طَوْلَ يَوْمِهِ نَشِيطًا وَ يَبِيتُ طَوْلَ اللَّيْلِ هَادِنًا.

فَقَدْ قَالَ أَحَدُ الْأَطْبَاءِ (طَعَامُكُمْ دَوَاؤُكُمْ وَ دَوَاؤُكُمْ فِي طَعَامِكُمْ) ، وَ لِهَذَا يَجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تُقَلِّلَ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَ تَتَّبِعَدَ مِنَ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ وَ الدَّسِمَةِ، وَ تُكْثِرَ مِنْ تَنَاوُلِ الْخُضَرِ وَ الْفَوَاكِهِ وَ تُمَارِسَ نَشَاطًا حَرَكِيًّا وَ لَوْ كَانَ بَسِيطًا ، لِأَنَّ الْحِكْمَةَ تَقُولُ (الْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ).

الأسئلة

أسئلة البناء الفكري:

- 1- ضَعْ عُنْوَانًا مُنَاسِبًا لِلنَّصِّ؟
- 2- مَا هِيَ الْأَغْذِيَّةُ الَّتِي يَجِبُ عَلَيْنَا الْإِتِّعَادُ عَنْهَا؟
- 3- مَا هِيَ الْأَغْذِيَّةُ الَّتِي يَجِبُ عَلَيْنَا الْإِكْتِرَارُ مِنْ تَنَاوُلِهَا؟
- 4- ابْحَثْ فِي النَّصِّ عَنْ مُرَادِفِ الْكَلِمَةِ التَّالِيَةِ : مُطْمَئِنًّا =
- 5- ابْحَثْ فِي النَّصِّ عَنْ أَضْدَادِ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ: تَنْقُصُ ≠ تَقْتَرِبُ ≠

أسئلة البناء اللغوي:

- 1- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ مَا يَلِي :

جُمْلَةٌ فِعْلِيَّةٌ	كَانَ أَوْ أَحَدَى أَخَوَاتِهَا	جَمْعُ مُؤَنَّثَاتٍ سَالِمٍ	جُمْلَةٌ اِسْمِيَّةٌ	فِعْلٌ مُضَارِعٌ	اِسْمُ مَوْصُولٍ
.....					

- 2- حَوِّلِ الْعِبَارَةَ الْآتِيَةَ إِلَى الْمُثَنَّى (التَّلْمِيذُ الَّذِي يُمَارِسُ الرِّياضَةَ قَوِيًّا وَ رَشِيقًا)

- 3- أَعِدْ كِتَابَةَ الْجُمْلَةِ مَعَ تَصْحِيحِ الْأَخْطَاءِ (التَّلْمِيذَةُ الذَّكِيَّةُ تُمَارِسُنَ نَشَاطُنَ رِيَاضِيَّاتٍ فِي الْبَيْتِ)

- 4- ضَعْ كُلَّ كَلِمَةٍ فِي مَكَانِهَا الْمُنَاسِبِ مِنَ الْجُمْلِ: اللِّدَانِ ، اللَّتِي ، الدِّينِ ، اللَّتَانِ.
♦ مَنَالٌ هِيَ شَارَكَتْ كَثِيرًا فِي الدَّرْسِ. ♦ إِسْلَامٌ وَ أَيْمَنُ لَعَبَا جَيِّدًا الْيَوْمَ.
♦ الْأَطْبَاءُ هُمْ يَنْصَحُونَ الْمَرَضَى. ♦ نَظَفَتَا الْقِسْمَ هُمَا كَوْنًا وَ إِشْرَاقًا
- 5- صَرَّفِ الْفِعْلَ " يَتَنَاوَلُ " مَعَ ضَمَائِرِ الْمُخَاطَبِ :

..... : : :
..... : : :

الوضعية الإدماجية: الأَغْذِيَّةُ غَيْرُ الصَّحِيَّةِ تُشَكِّلُ خَطَرًا عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ وَ تَتَسَبَّبُ فِي

إِصَابَتِهِ بِأَمْرَاضٍ خَطِيرَةٍ.

✓ اَكْتُبْ فِفْرَةً مِنْ خُمُسِ أُسْطُرٍ تَتَحَدَّثُ فِيهَا عَنْ خُطُورَةِ الْأَغْذِيَّةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ وَ كَيْفِيَّةِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا.