

**الند:** الغذية عامل مهم للمحافظة على النمو السليم للجسم و الوقاية من الأمراض أيضا ، و تبدأ منذ الولادة و تستمر طوال الحياة ، و النقص في التغذية يعرض الجسم إلى أمراض خطيرة .

و لا تخلو المستشفيات من المرضى بسبب سوء التغذية أو الإفراط في تناول بعض الأطعمة ، لذا ينصح الأطباء بتنوع العناصر الغذائية و الالتزام بالقواعد الصحية . إن ممارسة التمارين الرياضية وسيلة أخرى لتبقى سليماً معافى ويشمل ذلك شيئاً من المشي أو الركض وكذلك لعب رياضة فردية أو جماعية . (( إنك إن كنت حريصاً على كل هذا ستنعم بعافية جسمك و سلامتك عقلك )) للتقوم بأمور مذهلة في حياتك .

## الأسئلة

**البناء الفكري:**

- 1) هات عنواناً مناسباً للند .
- 2) ذكر الكاتب في النص ثلاث قواعد أساسية للمحافظة على سلامة العقل وعافية الجسم اذكرها؟
- 3) استخرج من الند مرادف : الإكثار - رائعة .

**البناء اللغوي:**

- 1) أعرّب ما تحته خط في الند .
- 2) التحويل : حول العبارة التي بين قوسين في النص إلى الجمع المذكر
- 3) استخرج من الند ما هو مطلوب في الجدول .

فعل ناقص	اسم إشارة	جمع مؤنث سالم

4) أكمل و علل

كتبت البمزة .....

في كلمة " سوء " لأنها .....

**الضعفية الادماغية:**

لديك صديق لاحظت أنه يكثر من الأكل في تناول الحلويات .

أكتب فقرة تفوق ثمانية (8) أسطر تبين له خطورة الإفراط في الأكل وتنصحه بالالتزام بالقواعد

الصحية

**اللذ:** التغذية عامل مهم للمحافظة على النمو السليم للجسم و الوقاية من الأمراض أيضا ، و تبدأ منذ الولادة و تستمر طوال الحياة ، و النقص في التغذية يعرض الجسم إلى أمراض خطيرة .

و لا تخلو المستشفيات من المرضى بسبب سوء التغذية أو الإفراط في تناول بعض الأطعمة ، لذا ينصح الأطباء بتنوع العناصر الغذائية و الالتزام بالقواعد الصحية . إن ممارسة التمارين الرياضية وسيلة أخرى لتبقى سليماً معافى ويشمل ذلك شيئاً من المشي أو الركض وكذلك لعب رياضة فردية أو جماعية . (( إنك إن كنت حريصاً على كل هذا ستنعم بعافية جسمك و سلامتك عقلك )) للتقوم بأمور مذهلة في حياتك .

- (2) - **تنوع العناصر الغذائية**  
 - **ممارسة التمارين الرياضية**  
 - **الالتزام بالقواعد الصحية**

## الأسئلة

البناء الفكري :

1) هات عنواناً مناسباً للذ: **التغذية السليمة**

2) ذكر الكاتب في النص ثلاث قواعد أساسية للمحافظة على سلامتك وعافيتك اذكرها؟

3) استخرج من اللذ مراوف : الإكثار = الإفراط . رانعة = مذهلة

**البناء اللغوي: التغذية : مبتدأ مرفوع و علامة رفعه الضمة الظاهرة على آخره**

اعرب ما تحته خط في اللذ

**وسيلة : خير أن مرفوع و علامة رفعه الضمة الظاهرة على آخره .**

2) التجويف : حول العبارة التي بين قوسين في النص إلى الجمع المذكر

**أنكم إن كنتم حريصين على كل هذا ستنعمون بعافية أجسامكم و سلامتك عقولكم**

3) استخرج من اللذ ما هو مصوب في الجدول .

اسم إشارة	جمع مؤنث سالم	فعل ناقص
<b>هذا</b>	<b>المستشفيات</b>	<b>تخلو</b>

4) أكمل و علل

كتبت البمزة **المتطرفة على السطر** في كلمة " سوء " لأنها **ما قبلها مد** . (حرف ساكن)

الوضعية الادماغية :

لديك صديق لاحظت أنه يكثر من الأكل في تناول الحلويات .

أكتب فقرة تفوق ثمانية (8) أسطر تبين له خطورة الإفراط في الأكل وتنصحه بالالتزام بالقواعد

## المقدمة : تعريف الصحة

الصحية

**الغرض : كتابة القواعد الصحية للتغذية الخاتمة : التأكيد على قيمة الصحة + الشواهد**