

السند:

الصِّحَّةُ مِنْ أَعْظَمِ النِّعَمِ الَّتِي أَنْعَمَ اللَّهُ بِهَا عَلَى الْإِنْسَانِ ، لِذَلِكَ فَإِنَّ جَمِيعَ النَّاسِ يَتَمَنُّونَ لَوْ أَنَّهُمْ يَتَمَتَّعُونَ بِصِحَّةٍ مُمَنَّاةٍ طَوْلَ الْعُمْرِ ، فَالْجِسْمُ الصَّحِيحُ يَتَمَتَّعُ بِقُوَّةٍ وَطَاقَةٍ وَإِقْبَالٍ عَلَى الْحَيَاةِ ، عَلَى عَكْسِ الْجِسْمِ السَّقِيمِ الَّذِي يَشْكُو الْأَلَامَ وَالْأَوْجَاعَ ، مِمَّا يُعِيقُهُ عَنْ مُمَارَسَةِ حَيَاتِهِ بِالشَّكْلِ الطَّبِيعِيِّ ، لِذَلِكَ يَقُولُونَ دَوْمًا أَنَّ الصِّحَّةَ تَأْجُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى ، وَلَا يَعْرِفُ مَعْنَاهَا إِلَّا مَنْ أَنْهَكَتْ جِسْمَهُ الْأَلَامُ .

فَالصِّحَّةُ تَتَطَلَّبُ مِنَ الشَّخْصِ الْقِيَامَ بِالْعَدِيدِ مِنَ الْأُمُورِ كَيْ يُحَافِظَ عَلَيْهَا لِأَنَّ الْجِسْمَ لَدَيْهِ طَاقَةٌ مَحْدُودَةٌ لِذَلِكَ يَجِبُ مَعْرِفَةُ الْقَوَاعِدِ الَّتِي تُحَافِظُ عَلَى الصِّحَّةِ ، وَمِنْ أَهْمِّهَا تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الصَّحِيِّ الَّذِي يَعْتَمِدُ عَلَى الْأَنْوَاعِ الطَّازِجَةِ مِثْلَ الْخَضِرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ ، وَتَجَنُّبُ الْأَطْعِمَةِ الْمُصَنَّعَةِ قَدْرَ الْإِمْكَانِ فَلَا تَسْمَحُ أَنْ تَدْخُلَ السُّمُومُ فَالْكُ ، كَمَا يَجِبُ تَجَنُّبُ مُمَارَسَةِ التَّدخينِ بِجَمِيعِ أَشْكَالِهِ ، وَلِلْحِفَافِ عَلَى الصِّحَّةِ أَيْضًا يَجِبُ تَجَنُّبُ السَّهْرِ لِسَاعَاتٍ طَوِيلَةٍ ، كَمَا نَقُومُ بِإِجْرَاءِ الْفُحُوصَاتِ الدَّوْرِيَّةِ لِلْجِسْمِ لِلْسَيْطَرَةِ عَلَى أَيِّ عَارِضٍ قَدْ يُسَبِّبُ الْمَرَضَ لِلْجِسْمِ .

(لِذَا عَلَيْنَا أَنْ نُحَافِظَ عَلَى هَذِهِ النِّعْمَةِ الْعَظِيمَةِ وَلِيَكُنْ اسْتِهْلَاكُنَا عَقْلَانِيًّا) كَيْ لَا نُحْرِمَ مِنْهَا وَنَعُودَ مُجَدِّدًا إِلَى عَيْشَةٍ الْأَوَّلِينَ.

الأسئلة:

البناء الفكري :

- 1) هات عنوانا مناسباً للنص
- 2) اذكر قاعدتين للمحافظة على الصحة.
- 3) "الصِّحَّةُ مِنْ أَعْظَمِ النِّعَمِ" هَذِهِ الْعِبَارَةُ حَقِيقَةٌ أَمْ رَأْيٌ ؟ وَلِمَاذَا؟
- 4) استخرج من النص كلمتين متضادتين .
- 5) استخرج من النص مرادف كلمة : أتعبت=.....

البناء اللغوي:

- 1) أعرب ما تحته خط في النص.
- 2) استخرج من النص ما يلي:

فعل معتل	جمع مؤنث سالم	فعل صحيح سالم	مصدر للفعل الثلاثي المزيد بحرف
.....			

- 3) حول الجملة اللي بين قوسين في النص إلى الجمع المخاطب.
- 4) بين نوع الهمزة في كلمة : " إقبال " مع التعليل.

الوضعية الإدماجية :

الصِّحَّةُ هِيَ أَعْلَى مَا يَمْلِكُ الْإِنْسَانُ وَهِيَ كَنْزٌ لَا يُقَدَّرُ بِثَمَنِ ، وَكَمَا يَقُولُ الْمَثَلُ: " الصِّحَّةُ تَأْجُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى "

- أكتب فقرة من 8 إلى 10 أسطر تتحدث فيها عن قيمة الصِّحَّةِ وأهميتها ناصحاً غيرك بالمحافظة عليها، موظفاً مُضَافاً إِلَيْهِ مَعَ جَمْعِ مُؤَنَّثِ سَالِمٍ مَسْطَرّاً تَحْتَهَا ، وَأَدَوَاتِ الرِّبْطِ الْمَدْرُوسَةِ.

بالتوفيق