

السند:

إنَّ الْرِّيَاضَةَ مُهَمَّةٌ لِلصَّحَّةِ فَهِيَ تُقْوِيُ الْبَدْنَ وَ تُتَشْطِّطُ الْفِكْرَ ، وَ تُبْعِدُ الْمَلَلَ وَ الْكَسْلَ ، كَمَا أَنَّهَا تُقْلِلُ مِنْ خَطَرِ
الْإِصَابَاتِ بِأَمْرَاضِ كَثِيرَةِ كَذَاءِ السُّكَّرِيِّ ، وَ ضَغْطِ الدَّمِ ، وَ السَّرْطَانِ وَ غَيْرِهَا . وَ تُسَاعِدُ عَلَى تَنْظِيمِ الشَّهَيْةِ حِيثُ
تَمْنَعُنَا مِنِ الْمُبَالَغَةِ فِي الْأَكْلِ وَ مِنْ ثَمَّ زِيَادَةِ الْوَزْنِ . وَ لِكَيْ تُحَقِّقَ الرِّيَاضَةُ نَتَائِجَهَا يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَهْتَمَ
بِالْغَذَاءِ الْمُتَوَازِنِ ، فَعَلَيْنَا أَوْلًا الْإِعْتِنَاءُ بِاِنتِقاءِ الطَّعَامِ الْمَنَاسِبِ الَّذِي يُوْفِرُ لَنَا كُلَّ مَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنْ طَاقَةٍ
لِلْجَسْمِ .

كَمَا أَنَّ الْرِّيَاضَةَ تُعَدُّ دَافِعًا لِلتَّحْقِيقِ نَتَائِجَ مَدْرِسِيَّةَ أَفْضَلَ وَ مُفْتَاحًا مِنْ مَفَاتِيحِ النَّجَاحِ وَ التَّفْوُقِ وَ حَافِزاً لِدَى
أَغْلِيَّةِ الْمُتَعَلِّمِينَ فَالْحِكْمَةُ تَقُولُ : " الْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجَسْمِ السَّلِيمِ " .

الأسئلة1: البناء الفكري:

أ: ضع عنواناً مناسباً للسند.....

ب: ما هي فوائد الرياضة التي ذكرت في النص؟.....

ج: اشرح الكلمتين التاليتين: المبالغة =

د: استخرج من النص ضد الكلمة الآتية: العليل

2: البناء اللغوي:

أ - أعرّب ما تحته خط في النص:

البدن:

أن:

نهتم:

ب- استخرج من النص

صفة	مضاد اليه	اسم موصول
.....

ج- صرّف الفعل " نَجَحَ " في الأمر مع الضمائر التالية واضبط بالشكل :

أنت :

أنتن :

أنتم:

ج : علٰ سبب كتابة الهمزة على الألف في كلمة " تلجاً " لأن.....

3:الوضعية الإدماجية :

صَدِيقٌ لَاحْظَتْ أَنَّهُ يُكثُرُ مِنَ الْأَكْلِ وَيُفْرِطُ فِي تَنَالِ الْحَلَوَيَاتِ فِي كُلِّ وَقْتٍ.

من 08 أَسْطُرٍ تُبَيَّنُ لَهُ فِيهَا حُطُورَةُ الْإِفْرَاطِ فِي الْأَكْلِ وَتُبَرِّزُ لَهُ السُّلُوكَاتُ الْأُخْرَى الْمُضَرَّةُ بِالصِّحَّةِ وَقَدْمُ لَهُ نَصَائِحٌ مُفَيَّدَةُ لِلْحَفَاظِ عَلَى صَحَّتِهِ مُوَظِّفًا الصَّفَةَ وَاسْمَ التَّفْضِيلِ وَالْحَالِ.