



لِيُحَافِظَ الْإِنْسَانُ عَلَى صِحَّتِهِ ، يَنْبَغِي عَلَيْهِ أَنْ يَتَنَاوَلَ غِذَاءً صِحِّيًّا
وَمُتَوَازِنًا ، فَالْجِسْمُ يَحْتَاجُ إِلَى الْفَيْتَامِينَاتِ الَّتِي يَجِدُهَا فِي الْبَيْضِ وَالْكَبِدِ
وَالْفَوَاكِهِ ، وَالْأَمْلَاحَ الْمَعْدَنِيَّةَ وَالْكَالِيسِيُومَ الَّتِي يَجِدُهَا فِي الْحَلِيبِ وَالْمَاءِ .

● لَوْنُ الْعُنْوَانِ الْمُنَاسِبِ **الْغِذَاءُ الصِّحِّيُّ** الْأَسْنَانُ **الْبَدَانَةُ** 1 ن

● أَيْنَ يَجِدُ الْجِسْمُ الْكَالِيسِيُومَ الَّذِي يَحْتَاجُهُ ؟ 1 ن

● يَجِدُ الْجِسْمُ الْكَالِيسِيُومَ الَّذِي يَحْتَاجُهُ فِي الْحَلِيبِ ...

● هَاتِ مِنَ النَّصِّ شَرْحٌ وَ مُرَادِفٌ : يَجِبُ = ... يَنْبَغِي 1 ن

● اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ ← هَمْزَةُ الْقَطْعِ هَمْزَةُ الْوَصْلِ حَرْفُ جَرِّ إِسْمٌ مَجْرُورٌ

2 ن أَنْ أَلْبَيْضُ فِي الْحَلِيبِ

● أَكْتُبْ عَلَى هَذَا الْمِنْوَالِ : يَنْبَغِي أَنْ تُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِكَ 1 ن

← يَجِبُ أَنْ تُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ

● أَكْمِلْ : هُوَ الَّذِي حَافِظًا عَلَى صِحَّتِهِ

1 ن هِيَ الَّتِي حَافِظَتْ عَلَى صِحَّتِهَا

● أَكْمِلْ بِالنَّاءِ الْمُنَاسِبَةِ : ت - ة - ة



1 ن تَنَاوَلْتُ سُمِيَّةً بُرْتُقَالَةً صَغِيرَةً

● الْوَضْعِيَّةُ: شَاهَدْتُ زَمِيلَكَ فِي الْمَدْرَسَةِ يُعَانِي مِنَ الْبَدَانَةِ بِسَبَبِ سُوءِ تَغْذِيَّتِهِ .

- قَدِّمْ لَهُ نَصِيحَةً لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِهِ 2 ن

● يَنْبَغِي عَلَيْكَ أَنْ تَتَنَاوَلَ الْأَغْذِيَّةَ الصِّحِّيَّةَ وَالْمُتَوَازِنَةَ

● وَلَا بَدَأْ أَنْ تَتَجَنَّبَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةَ