

السند :

حَتَّنَا دِينُنَا الْإِسْلَامِيَّ عَلَى الْمُحَافَظَةِ عَلَى النَّفْسِ وَصِحَّتِهَا وَعَدِمِ الْقَائِمَا إِلَى التَّهْلُكَةِ إِذْ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ: « وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ». (البقرة 195

إِنَّ الصِّحَّةَ كَارٌ لَا يَشْعُرُ بِقِيمَتِهِ إِلَّا مَنْ حُرِمَ مِنْهُ، فَهِيَ السَّلَامَةُ وَالْعَافِيَةُ مِنَ الْمَرَضِ فَعَلَى كُلِّ فَرْدٍ مَنَّا الْأَهْتِمَامَ بِصِحَّتِهِ بِاتِّبَاعِ نِظَامِ غِذَائِي صَحِيٍّ نَبْتَعِدُ فِيهِ عَنِ الْمَأْكُولَاتِ الضَّارَّةِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى شُرْبِ كَمِّيَّاتٍ وَافِرَةٍ مِنَ الْمَاءِ، وَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِشَكْلِ

مُنْتَضِمٍ، وَالِابْتِعَادِ عَنِ الْآفَاتِ الْخَطِيرَةِ مِثْلِ التَّدخينِ وَ الْحِفَافِ عَلَى تَدَابِيرِ النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ مِنْ غَسْلِ الْيَدَيْنِ وَ الْأَسْتِحْمَامِ وَ غَيْرِهِمَا مِمَّا يُجَنَّبُنَا الْعَدِيدَ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْخَطِيرَةِ، كَمَا أَنَّ عَلَيْنَا زِيَارَةَ الطَّبِيبِ الْمُخْتَصِّ عِنْدَ النَّعْرُضِ لَوْعَكَةِ صِحِّيَّةٍ لِاسْتِشَارَتِهِ، وَ الْإِبْتِعَادَ عَنِ تَنَاوُلِ الْأَدْوِيَّةِ أَوْ اسْتِخْدَامِ مَا لَا تَعْرِفُهُ مِنْ أَعْشَابٍ وَوَصَفَاتٍ، فَكَمْ مِنْ إِنْسَانٍ ضَرَّ نَفْسَهُ بَدَلًا مِنْ أَنْ يَنْفَعَهَا جِزَاءَ ذَلِكَ فَمَنْ حَافِظٌ عَلَى نَفْسِهِ عَاشَ سَعِيدًا.

الأسئلة :1 (البناء الفكري :

- 1- هات عنوان مناسب للنص .
 - 2- علام حتنا ديننا الإسلامي ؟
 - 3- ماذا يجب على كل فرد منا فعله للاهتمام بصحته ؟
 - 4- هات مرادف كلمة : مرض ، ووظفها في جملة .
- هات ضد كلمة : ضر ، ووظفها في جملة

2 (البناء اللغوي :

- 1- استخرج من النص ما يلي :

اسم مثنى	فعل أمر	همزة متطرفة	مضاف إليه

- 2- أعرب ما تحته خط في السند
- 3- خاطب زميليك بالعبارة التالية و غير ما يجب تغييره .
حَافِظٌ عَلَى صِحَّتِكَ تَعِيشُ سَعِيدًا
- 4- أكتب ما تسمع ، إملأ

الوضعية الإدماجية :

السند : الرِّيَاضَةُ طَرِيقٌ يُوصِلُنَا إِلَى الصِّحَّةِ الْجَسَدِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ ، وَقَدْ قِيلَ عَنْهَا أَنَّهَا وَقُودُ الْجِسْمِ وَالْعَقْلِ ، وَأَنَّهَا سَاحَةٌ لِلْمُنَافَسَةِ

التعليمية : أكتب موضوعا من 8 إلى 10 أسطر . تذكر فيه فوائد الرياضة و تخبرنا عن رياضتك المفضلة، و تنصح زملاءك بممارستها . موظفا اسم فاعل ، حال

بالتوفيق