

الصَّحَّةُ كَنْزٌ، إِذَا حَصَلَ عَلَيْهِ الْمَرءُ عَاشَ سَعِيدًا، لَكِنِّي بَقِيْتُ جَاهِلًا هَذَا حَتَّى بَدَأْتُ الْعِلَّةَ تَدْخُلُ جِسْمِي لِنُورِقَ هَنَاءَ أَيَّامِي، فَاتَّجَرَّعَ كَاسَ السَّقَمِ كُلَّمَا أَكَلْتُ، وَلَكِنْ قَرَّرْتُ أَنْ لَا أُسْتَسْلِمَ لِلدَّاءِ خَاصَّةً وَأَنَّ الطَّبِيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغْيِيرَ سُلُوكِي الْغِذَائِيِّ وَعَادَاتِي السَّيِّئَةِ هِيَ الدَّوَاءُ. فَعَمَدْتُ إِلَى السَّيْطَرَةِ عَلَى أَمْرَيْنِ: الطَّعَامُ وَالْأَعْصَابُ، تَجَنَّبْتُ الْمَوَائِدَ الْعَامِرَةَ وَالْإِفْرَاطَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهُونِ وَالمَقْلِيَّاتِ، وَعَنِ التَّدخينِ أَيْضًا، وَلَجَأْتُ إِلَى الرِّيَاضَةِ وَالانْتِظَامِ فِي النَّوْمِ لِلتَّخْفِيفِ مِنَ الْأَرْقِ وَالْقَلَقِ وَالْعَصَبِيَّةِ. يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ رَأَيْتُ عَافِيَّتِي تَعُودُ، وَاسْتَرْجَعْتُ حَيَوِيَّتِي وَقُوَّتِي، عِنْدَهَا نَصَحَنِي الطَّبِيبُ قَائِلًا: (عَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِكَ فَهِيَ كَنْزٌ ثَمِينٌ)، وَالتَّزَمَ بِقَوَاعِدِ الصَّحَّةِ الَّتِي رَوَضْتَ جِسْمَكَ عَلَيْهَا، وَلَا تُضْحِ بِهَا.

الأسئلة

أ) أسئلة الفهم:

- 1) متى عرف الكاتب قيمة صحته ؟
- 2) ماهي السلوكيات الصحية السلبية التي تخلص منها الكاتب .
- 3) اشرح الكلمة التالية، ثم وظفهما في جملة مفيدة: السقم.

ب) أسئلة اللغة:

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

كلمة مثنى	فعل ماضي	مبتدأ

- 3) حول الجملة التي بين قوسين إلى الجمع .
- 4) علل سبب كتابة الهمزة في كلمة { لِنُورِقَ } .
- 5) بين سبب كتابة التاء في كلمة الرياضة، و كلمة: قَرَّرْتُ.

ج) الوضعية الإدماجية:

انتشرت مؤخرا ظاهرة تناول الأطفال لأطعمة الشوارع . أكتب فقرة من 8 إلى 12 سطر تتحدث فيها عن أثر هذا السلوك المضر بالصحة , وكيف نتجنبه موظفا جملة منسوخة .