

٢

الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ :

الصِّحَّةُ وَالْغِذَاءُ



المضامين

نصوص القراءة	نص الاستماع	النص الإثرائي
الصِّحَّةُ وَالْغِذَاءُ (نص الانطلاق)	أَيَمَّنْ فِي عِيَادَةِ الطَّبِيبِ. كَيْفَ يَخْتَفِلُ أَشْعَبُ بُضْيُوفِهِ ؟	
نَاقِلَةُ الْأَمْرَاضِ (نص الدعم)		
التَّوَازُنُ الْغِذَائِيُّ (النص الشعري)		

التركيب النحوية والصرفية	الظاهرة الإملائية	الرسم الكتابي	التواصل اللغوي
أنواع الفعل.	دُخُولُ (ال) على الكلمات المبدوءة بـ (اللام).	الحروف	إكمال حوار. (ش)
المفرد والجمع.		د	بناء فقرتين. (ك)
أسلوب النهي / التثني.		ذ	إبداء الرأي في مواقف محددة. (ش)
		ر	الإجابة عن أسئلة حول قضايا الغذاء والصحة. (ش - ك)
		ز	
		و	

ك = كتابي ، ش = شفهي

الإنجازات

استعمال مصادر المعرفة المختلفة ، والبحث عما يغني المجال من نصوص
أو رسوم أو صور .

إنجاز مشروع لعمل ساعات تشير عقاربها إلى مواعيد تناول الطعام.



الصِّحَّةُ وَالْغِذَاءُ

أقرأ قائمة الطعام، ثم أجيب :



ما الطعام الذي أختاره من هذه القائمة؟ ولماذا؟

سَلْطَةُ الْخَضِرَاتِ وَفَطِيرَةُ اللَّحْمِ لِفَائِدَتِهِمَا الْغِذَائِيَّةِ.

أي المشروبات أفضل في القائمة؟

عصائر طازجة.

في أي الأماكن أفضل تناول طعامي؟ ولماذا؟

البيت؛ لأنه أضمن من حيث النظافة.

أقرأ الحوار مع من بجواري، ثم أجيب عن الأسئلة:

أيمن: أشعر بالجوع يا ماجد، ما رأيك أن نذهب إلى مطعم قريب؛ لتناول وجبة خفيفة؟

ماجد: أنا أفضل تناول الطعام في بيتنا، ولكن لا بأس في أن نأكل اليوم في المطعم. هيا بنا.

أيمن: لنعد النقود التي معنا.

ماجد: لقد بلغت عشرين ريالاً.

أيمن: أظنها كافية لشراء وجبتين خفيفتين.

(داخل المطعم)

أيمن: السَّلامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.

النادل: وَعَلَيْكُمْ السَّلامُ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.

ما الطعام الذي تريدانه؟



النادل: هو الذي يقوم على خدمة الناس في الأكل أو الشرب.





مَاجِدُ: دَعْنَا نَقْرَأَ قَائِمَةَ الطَّعَامِ أَوَّلًا.

أَيْمَنُ: اخْتَارُ فَطِيرَةً بِاللَّحْمِ، وَعَصِيرَ بُرْتُقَالٍ طَازِجٍ، وَسَلْطَةَ مَلْفُوفٍ.

مَاجِدُ: وَأَنَا أُرِيدُ فَطِيرَةً بِالذَّجَاجِ وَمِيَاهَا مَعْدِنِيَّةً وَسَلْطَةَ فَوَاكِهٍ.

أَيْمَنُ: كَمْ الْمَبْلَغُ الَّذِي سَنَدْفَعُهُ؟

مَاجِدُ: أَرْبَعَةٌ وَعِشْرُونَ رِيَالًا فَقَطْ.

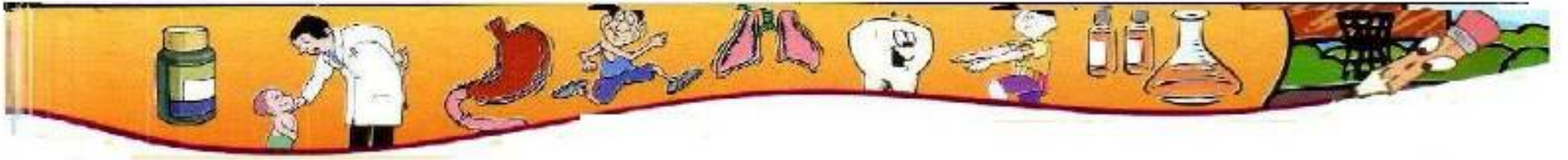
أَيْمَنُ: لَا، لَا، نَحْنُ لَدَيْنَا عِشْرُونَ رِيَالًا فَقَطْ.

مَاجِدُ: مَا رَأَيْكَ يَا أَيْمَنُ لَوْ أَخَذْنَا فَطِيرَتًا بَيْضَ مَعَ السَّلْطَةِ وَمَاءٍ، طَعَامٌ مُفِيدٌ وَرَخِيسٌ؟

أَيْمَنُ: مُوَافَقٌ.

أَعْلَمُ الصَّدِيقَانِ نَادِلَ الْمَطْعَمِ مَا يُرِيدَانِ أَكْلَهُ، ثُمَّ تَنَاوَلَا الطَّعَامَ وَدَفَعَا لَهُ الْمَبْلَغَ،

شَاكِرِينَ لَهُ حُسْنَ خِدْمَتِهِ.



● كَيْفَ يُمَكِّنُ لِمَاجِدٍ أَنْ يُشِيرَ عَلَى أَيْمَنَ لِلْخُرُوجِ مِنَ الْمَازِقِ؟

لَوْ كُنْتُ مَكَانَ مَاجِدٍ كُنْتُ سَأَشِيرُ عَلَى أَيْمَنَ بِأَخْذِ طَعَامٍ مُتَوَازِنٍ يَحْتَوِي عَلَى خَضِرَاوَاتٍ + بَرُوتِينَ + فَوَاكِهَ وَلَكِنَّهُ فِي نَفْسِ الْوَقْتِ رَخِيسٌ.

● أَحَدُّ طَعَامًا مُفِيدًا فِي الْقَائِمَةِ مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِي، وَأَذْكُرُ السَّبَبَ.

(سَلْطَةُ خَضِرَاوَاتٍ + فَطِيرَةٌ بَيْض)؛ لِأَنَّهُ طَعَامٌ مُتَوَازِنٌ يُفِيدُ الْجِسْمَ.

● أَحَدْتُ صَفِيَّ عَنِ الطَّعَامِ الَّذِي أَحَبُّ أَكْلَهُ فِي وَجْهَةِ الْغَدَاءِ.

أَحَبُّ أَنْ أَكُلَ طَعَامًا مُتَوَازِنًا يَحْتَوِي عَلَى خَضِرَاوَاتٍ وَبَرُوتِينَ وَنَشَوِيَّاتٍ.

● مَا الْمَوْقِفُ الَّذِي أَتَّخِذُهُ إِذَا ذَهَبْتُ إِلَى مَطْعَمٍ وَوَجَدْتُ طَعَامَهُ غَيْرَ نَظِيفٍ؟

الْمَوْقِفُ الَّذِي سَأَتَّخِذُهُ: سَأُبْلِغُ وَزَارَةَ الصَّحَّةِ حَتَّى يَتِمَّ اتِّخَاذُ الْإِجْرَاءِ الْمُنَاسِبِ مَعَ هَذَا الْمَطْعَمِ.



أَسْتَمِعُ وَأَتَدَبَّرُ



قَضْبًا : عُلْفًا رَطْبًا.
عُلْبًا : مُتَكَاثِفَةً
أَبًا : الْأَشْجَارِ.
عُشْبًا.

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَبْثْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَبْنَا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا
﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفِكْهَةً وَأَبًا ﴿٣١﴾ مَتَّعَالِكُمْ وَلِأَنْعَمِكُمْ ﴾

سُورَةُ عَبَسَ



أَقْرَأْ مَجْمُوعَاتِ الطَّعَامِ؛ لِأَضِيفَ إِلَى مَعْلُومَاتِي:

الغذاء المفيد الذي نحتاجه يوميًا يتكوّن من أربع مجموعات، هي:

١. مجموعة اللحوم، الطيور، الأسماك، البقول، البيض:



تُبْنِي أَنْسِجَةَ الْجِسْمِ

٢. مجموعة الحليب، الألبان، الأجبان:



تُبْنِي الْعِظَامَ

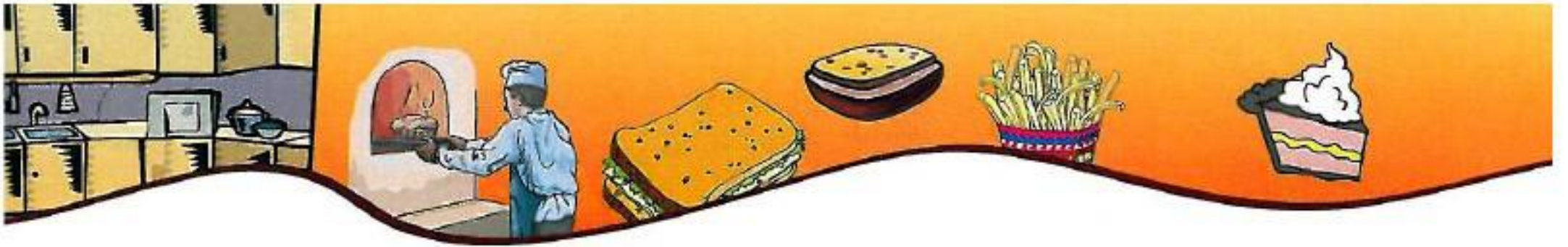
٣. مجموعة الخضّر والفواكه:

تَمْنَحُ الْجِسْمَ الْحَيَوِيَّةَ وَالنَّشَاطَ

٤. مجموعة الخبز، الحبوب، الأرز، السكريات:

تُمِدُّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ





٤ أَكْمِلُ الْحُرُوفَ النَّاقِصَةَ؛ لِأَكُونُ كَلِمَاتٍ تَدُلُّ عَلَى أَغْذِيَةٍ بِنَاءِ الْجِسْمِ:



٥ ارْسُمُ دَائِرَةً حَوْلَ الْكَلِمَةِ الْغَرِيبَةِ عَنِ الْمَجْمُوعَةِ:

- | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|------|--|
| لبن | زبدة | حليب | جبين | موز | |
| تفاحة | كمثرى | خبز | تين | عنب | |
| أرز | قمح | شعير | ليمون | ذرة | |
| جزر | بطاطا | برتقال | خس | خيار | |

مدخل الوحدة



أَتَأْمَلُ الصُّورَ،

ثُمَّ أَكْتُبُ

الْمَطْلُوبَ:



وَجِبَةُ غَدَائِي مُتَنَوِّعَةٌ

تَتَكَوَّنُ مِنْ: **اللُّحُومِ**

وَالْخَضِرَاقَاتِ وَالْفَوَاكِهَ وَالْأَرْزَ.



فَطُورِي مُكَوَّنٌ مِنْ:

الْحَلِيبِ وَالْخُبْزِ وَالْبَيْضِ

وَالْجُبْنِ.



بَيْنَ الْوَجَبَاتِ، لَا أَكْثِرُ مِنْ:

**الْحَلَوَى وَالْمَشْرُوبَاتِ
الْغَازِيَةِ**

لَا أَذْهَبُ إِلَى النَّوْمِ

مُبَاشَرَةً بَعْدَ:

الْأَكْلِ.



أَتَنَاوَلُ عَشَاءً خَفِيفًا

مُكَوَّنًا مِنْ:

وَاللَّبَنِ وَالسَّلَاطَةِ وَالْفَطَائِرِ.



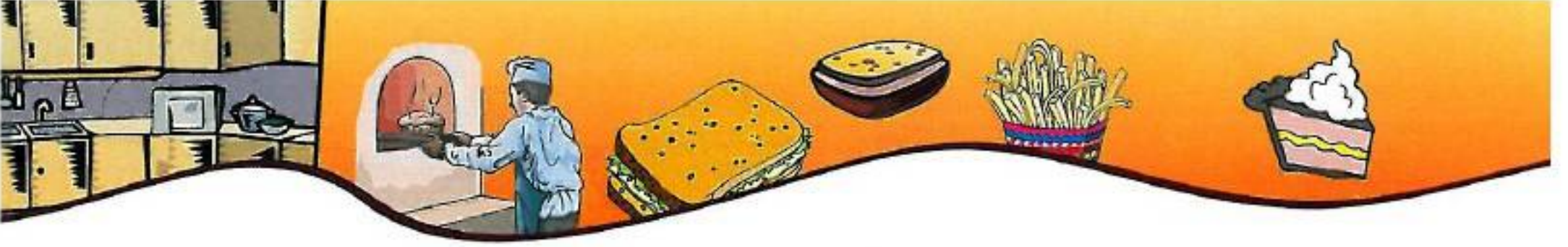
أَتَقِلُّ إِلَى كِتَابِ النَّشَاطِ
لِحُلِّ النِّشَاطَيْنِ ١، ٢



الغداء: وَجِبَةُ الظُّهْرِ.

الغذاء: الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ.





الصَّحَّةُ وَالْغِذَاءُ

نص الانطلاق

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ لَوَالِدِهِ: شَاهَدْتُ بَرْنَامَجًا تَلْفَازِيًّا، وَكَانَ مَوْضُوعُ الْحَدِيثِ (اجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ)، وَقَدْ تَابَعْتُهُ لِأَهَمِّيَّتِهِ وَنَفْعِهِ.

قَالَ الْوَالِدُ: أَنَا مَسْرُورٌ مِنْكَ يَا عَبْدُ اللَّهِ لِمُشَاهَدَتِكَ الْبَرْنَامَجِ؛ لِأَنَّ الْوَعْيَ الصَّحِّيَّ مَطْلَبٌ ضَرُورِيٌّ، فَصَحِيحُ الْجِسْمِ يَسْتَمْتِعُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَيَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ فَيَكُونُ قَادِرًا عَلَى الْعَمَلِ وَالتَّفَكِيرِ. فَالصَّحَّةُ يَا بَنِيَّ أَعْلَى مَا يَمْلِكُهُ الْإِنْسَانُ، وَقَدْ قِيلَ قَدِيمًا: «الصَّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى».

عَبْدُ اللَّهِ: وَكَيْفَ نَحْرِصُ عَلَى صِحَّتِنَا وَنُحَافِظُ عَلَيْهَا مِنَ الْأَمْرَاضِ؟

قَالَ الْوَالِدُ: عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَتَّبِعَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةَ السَّلِيمَةَ فِي طَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَنَوْمِهِ وَعَمَلِهِ، وَيَعْمَلَ عَلَى تَغْيِيرِ السُّلُوكِ الْغِذَائِيِّ الْخَطَأَ، فَالطَّعَامُ مِنْ غَيْرِ إِسْرَافٍ يُغْذِي الْجِسْمَ، وَيَحْفَظُ الْقُوَّةَ، وَيَجِدِّدُ النَّشَاطَ، وَالْإِفْرَاطُ فِيهِ يُسَبِّبُ السَّمْنَ، وَعُسْرُ الْهَضْمِ، وَخُمُولُ الْجِسْمِ، وَالتَّعَرُّضُ لِلْأَمْرَاضِ.

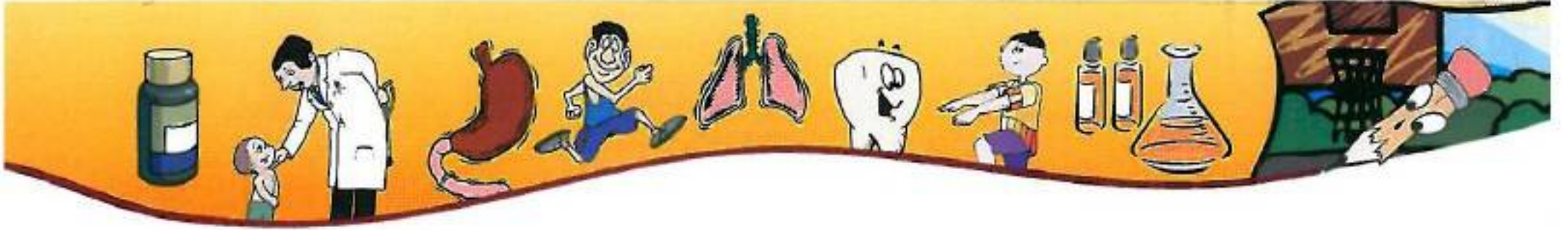
فَالْإِنْسَانُ يَأْكُلُ لِيَعِيشَ، وَلَا يَعِيشُ لِيَأْكُلَ. وَلِذَلِكَ أَرْشَدَ الرَّسُولُ ﷺ الْمُسْلِمِينَ إِلَى الْأَعْتِدَالِ فِي الطَّعَامِ فَقَالَ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يَقْمَنُ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثَلْثُ لَطْعَامِهِ، وَثَلْثُ لَشْرَابِهِ وَثَلْثُ لِنَفْسِهِ». رَوَاهُ أَحْمَدُ وَغَيْرُهُ.

عَبْدُ اللَّهِ: وَمَا صِفَاتُ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ الْمُفِيدِ؟

الْوَالِدُ: يَكُونُ الْغِذَاءُ صَحِيًّا وَمُفِيدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيفًا وَمُحْتَفِظًا بِفَوَائِدِهِ الْغِذَائِيَّةِ، وَمُحْتَوِيًّا الْعُنَاصِرَ

الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، مِثْلُ: تَنَاوُلِ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ وَاللُّحُومِ وَالْأَلْبَانِ وَالْحُبُوبِ.





وَمِنَ الْعَادَاتِ الْمُفِيدَةِ لِلصَّحَّةِ النَّوْمُ مُبَكَّرًا وَالِاسْتِيقَاضُ مُبَكَّرًا، وَشُرْبُ كَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ لِيُظَلَّ الْجِسْمُ رَطْبًا، وَاسْتِنْشَاقُ الْهَوَاءِ غَيْرِ الْمُلَوَّثِ، وَفَتْحُ نَوَافِدِ الْمَنْزِلِ لِيَتَجَدَّدَ الْهَوَاءُ، وَتَغْرِیْضُ الْفِرَاشِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ، لِقَتْلِ الْجَرَاثِمِ.

قال عبد الله: إِنَّ الْغِذَاءَ لِلْإِنْسَانِ كَالْوَقُودِ لِلسَّيَّارَةِ، لَا تَعْمَلُ إِلَّا بِهِ. أَعِدْكَ يَا وَالِدِي أَنْ أَتَّبِعَ هَذِهِ الْإِرْشَادَاتِ الْقِيَمَةَ، وَأَوْدُ أَنْ أَخْبِرَكَ أَنَّ مَدْرَسَتَنَا سَتُنْظِمُ نَدْوَةً فِي الْأُسْبُوعِ الْقَادِمِ بِعُنْوَانِ (صِحَّتُكَ فِي غِذَائِكَ). وَأَنْتَ مَدْعُوٌّ لِحُضُورِهَا.

قال الوالدُ مبْتَسِمًا: سأكونُ أولَ الحاضرينَ إِنْ شَاءَ اللهُ.

التَّئِمِّيَّةُ الْقِرَائِيَّةُ

أَقْرَأُ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ قِرَاءَةً جَهْرِيَّةً مَعَ مُرَاعَاةِ التَّعْلِيمَاتِ:



أَقْرَأُ

أ- أَنْطِقُ الْحُرُوفَ الْمَلَوْنَةَ مِنْ مَخَارِجِهَا نَظْقًا سَلِيمًا.

اجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ. (لَا أَنْطِقُ الذَّالَ زَايَاً).

كَيْفَ نَحْرِصُ عَلَى صِحَّتِنَا وَنُحَافِظُ عَلَيْهَا مِنَ الْأَمْرَاضِ؟ (لَا أَنْطِقُ الظَّاءَ زَايَاً).

فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْثُ لِبَطْعَامِهِ وَتُلْثُ لِبَشْرَابِهِ وَتُلْثُ لِنَفْسِهِ. (لَا أَنْطِقُ الثَّاءَ سَيْنَاً).

وَأَنْطِقُ الثَّاءَ مِنَ الْمَخْرَجِ الْمَخْصَصِ لَهَا فِي الْقَمِ فَلَكَلِ حَرْفٍ مَخْرَجُهُ الْخَاصُّ فِي الْقَمِ حَتَّى يَقْرَأَ صَحِيحًا.

ب- أُرَاعِي التَّنْوِينَ عِنْدَ وَضَلِ الْكَلِمَاتِ، وَأَنْطِقُ تَنْوِينَ النَّصْبِ (الْفَتْحِ) أَلْفَا عِنْدَ الْوُقُوفِ:

يَكُونُ الْغِذَاءُ صَحِيحًا وَ مُفِيدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيفًا.





أنهي
لغتي

١- اُنْتَبِهْ لِلْكَلِمَاتِ الْمُشَارِ تَحْتَهَا بِخَطٍّ، ثُمَّ اخْتَارْ مِنَ الشَّكْلِ الْكَلِمَةَ الَّتِي تُنَاسِبُ مَعْنَاهُ



• صَحِيحُ الْجِسْمِ يَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ . يَسْتَمْتَعُ

• حَسَبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٍ . يَكْفِي

• يَقْمَنُ صُلْبُهُ . ظَهْرُهُ

• الْإِفْرَاطُ فِي الطَّعَامِ يَسَبِّبُ السَّمَنَ .

تَجَاوَزُ الْحَدَّ

٢- أَبْحَثْ فِي النَّصِّ عَنْ ضِدِّ «الْإِفْرَاطِ».

الإِعْتِدَالُ

٣- اُنْسُجْ عَلَى غِرَارِ الْمِثَالِ التَّالِي:

إِنَّ الْغِذَاءَ لِلإِنْسَانِ كَالْوُقُودِ لِلْسَّيَّارَةِ. مثال

• إِنَّ الْأَخْلَاقَ لِلْفَتَاةِ كَالنَّاجِ عَلَى رُؤُوسِ الْمُلُوكِ.....

• إِنَّ..... الْعِظَمَ..... لِلدِّ..... إِنْسَانٍ..... كَالنُّورِ لِلْأَرْضِ.....

٤- أ | أَيُّ التَّعْبِيرَيْنِ أَفْضَلُهُ

عُنَوَانًا لِلنَّدْوَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

• صِحَّتُكَ فِي غِذَائِكَ .

• الْإِلْتِزَامُ بِالْإِرْشَادَاتِ الصَّحِّيَّةِ .

ب | أَكْتُبْ عُنَوَانًا آخَرَ لِلنَّدْوَةِ.

غِذَاؤُكَ دَوَاؤُكَ.



١- أَتأملُ المَشْهَدَ المَصاحِبَ للنَّصِّ، وَأعبرُ عَنْهُ بِجُمْلَةٍ مُفيدَةٍ.
غسَلُ اليَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعامِ وَبَعْدَهُ مِنَ العَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الجَيِّدَةِ.



أقرأ
واجيب

٢- أرسمُ دَائِرَةً حَوْلَ الإِجابَةِ الصَّحِيحَةِ فيما يَأْتِي:

● عُنْوانُ النَّصِّ يَدُلُّ عَلَى:

- أَنْ الطَّعامَ شِفَاءً.

- أَهمِّيَّةُ الغِذاءِ الصَّحِيِّ.

- النِّظَافَةُ وَ الطَّعامُ.

- الاعتِدالُ فِي الطَّعامِ.

٣- أَجيبُ عَنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ بِجُمْلَةٍ تَامَّةٍ:

● مَا مَوْضُوعُ الحَدِيثِ الَّذِي تَابَعَهُ عَبْدُ اللَّهِ فِي البَرْنَامَجِ التَّلَافُزِيِّ ؟
مَوْضُوعُ الحَدِيثِ (اجْعَلْ غِذاءَكَ دَوَاءَكَ).

● بِمَ يَنْعَمُ صَحيحُ الجِسمِ ؟

يَنْعَمُ بِالحَيَاةِ وَيَكُونُ قَادِرًا عَلَى العَمَلِ وَالتَّفْكيرِ.

● مَتَى يَكُونُ الغِذاءُ دَوَاءً ؟ وَ مَتَى يَكُونُ دَاءً ؟

يَكُونُ الغِذاءُ دَوَاءً إِذَا كَانَ صَحيًّا مُتنوعًا وَنَظِيفًا وَأَكِلَ بِاعتِدالٍ، وَيَكُونُ دَاءً إِذَا كَانَ

غَيْرَ صَحيٍّ وَغَيْرَ مُتنوعٍ وَأَكِلَ بِإِفراطٍ.

● مَا المَقْصُودُ بِالجُمْلَةِ التَّالِيَةِ: «الصَّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا المَرُضَى» ؟

المَقْصُودُ هُوَ أَنَّ الصَّحَّةَ نِعْمَةٌ غَالِيَةٌ لَا يَذَرُكُ أَهمِّيَّتُهَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهَا وَهُمُ المَرُضَى.

● كَيْفَ نَحْفَظُ الطَّعامَ مِنَ التَّلَوُّثِ ؟

بِأَلَّا نَجْعَلَهُ مَكشُوفًا يَهْوِي عَلَيْهِ الدُّبابُ، وَاسْتِخدامِ الأَدَوَاتِ النِّظِيفَةِ، وَوَضْعَهُ فِي الثَّلَاجَةِ.

« صِحَّتُكَ فِي غِذاءِكَ »

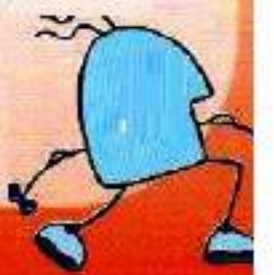
لَوْ كُلفْتُ بِالمُشارَكَةِ فِي نَدْوَةٍ بِعُنْوانِ:

فَمَا القَضِيَّةُ الَّتِي يُمْكِنُ التَّحَدُّثُ فِيهَا فِي النَّدْوَةِ ؟

كَيْفَ يَبْقَى الغِذاءُ الجَيِّدُ مِنَ الأَمْرَاضِ.



أفكر





أُسْتَثْمَر

أَبْحَثْ عَنْ بَعْضِ الْأَحَادِيثِ النَّبَوِيَّةِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِآدَابِ الطُّعَامِ وَالشُّرَابِ، وَأَضْمِنْهَا
مَلَفٌ تَعْلُمِي.

قَالَ الرَّسُولُ الْكَرِيمُ: (يَا بُنَيَّ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: (مَا عَابَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ طَعَاماً قَطُّ كَانَ إِذَا اشْتَهَى شَيْئاً أَكَلَهُ وَإِنْ
كَرِهَهُ تَرَكَهُ).

الدُّرُسُ اللُّغَوِيَّةُ

أنواع الفعل

الوظيفة
النحوية

١ - أقرأ وألاحظ الكلمات الملوّنة:

- شاهد عبد الله برنامجا تلفازيا.
- أكل عبد الله طعاما صحيا.
- نصح الوالد ابنه بالاعتدال في طعامه.
- أحافظ على نظافة جسمي.
- سأتناول الأطعمة الطازجة.
- يحرم الإنسان على صحته.

- أ علام تدل هذه الكلمات (شاهد، أكل، نصح، أحافظ،) (تدل على عمل)
- ب ماذا تسمى الكلمة التي تدل على عمل؟ (تسمى فعلا)
- ج أين وقعت هذه الكلمات من الجملة؟ (في بدايتها)
- د ماذا نسمى الجملة التي تبدأ بفعل؟ (نسمىها جملة فعلية)
- هـ إذا ماذا أستنتج؟

الجملة الفعلية هي التي تبدأ بفعل.



أستنتج

٣- أَتأملُ الجَدولَ المَعْرُوضَ عليّ:

الكلمة	نوع الكلمة	زمن الفعل	نوعه	حركة الحرف الأخير
شاهدَ	فعل	ماضٍ ←	فعل ماضٍ	الفتحةُ
أَكَلَ	فعل	ماضٍ ←	فعل ماضٍ	الفتحةُ
أحافظُ	فعل	حاضرٌ ←	فعل مضارعٌ	الضمةُ
سأتناولُ	فعل	مُستقبلٌ ←	فعل مضارعٌ	الضمةُ

٤- بعد تأمل الجدول اكتشفتُ:

- أَنَّ الكَلِمَاتِ (شاهدَ ، أَكَلَ ، أَحَافِظُ ، سَأَتَنَاوِلُ) أَفْعَالٌ لِأَنَّهَا تَدُلُّ عَلَى أَعْمَالٍ هِيَ (المُشَاهَدَةُ ، الأَكْلُ ، المُحَافَظَةُ ، التَّنَاوُلُ).
- أَنَّ الْفِعْلَيْنِ (شاهدَ ، أَكَلَ) يَدْلَانِ عَلَى عَمَلَيْنِ (المُشَاهَدَةِ ، الأَكْلِ) حَصَلَا فِي الزَّمَنِ الْمَاضِي فَهُمَا فِعْلَانِ مَاضِيَانِ ، وَأَنَّ حَرَكَةَ الْحَرْفِ الْآخِرِ فِيهِمَا هِيَ الْفَتْحَةُ.
- أَنَّ الْفِعْلَ (أَحَافِظُ) يَدُلُّ عَلَى أَنَّ عَمَلَ (المُحَافَظَةِ) يَحْصُلُ الْآنَ (فِي الزَّمَنِ الْحَاضِرِ) فَهُوَ فِعْلٌ مُضَارِعٌ وَأَنَّ حَرَكَةَ الْحَرْفِ الْآخِرِ مِنْهُ هِيَ الضَّمَّةُ.
- أَنَّ الْفِعْلَ (سَأَتَنَاوِلُ) يَدُلُّ عَلَى أَنَّ عَمَلَ (التَّنَاوُلِ) سَيَكُونُ بَعْدَ زَمَنِ التَّكَلُّمِ (فِي الْمُسْتَقْبَلِ) فَهُوَ فِعْلٌ مُضَارِعٌ وَأَنَّ حَرَكَةَ الْحَرْفِ الْآخِرِ مِنْهُ هِيَ الضَّمَّةُ.

٥- والآن يمكن أن أجيب:

● إذا كان عبد الله قد (شاهد) فهل نستطيع أن نمنعه عن (المُشاهدة) الآن؟ ولماذا؟

لا؛ لأنَّ الفعلَ مَضَى وانتهى.

● ما الفرق بين الفعلين (أحافظ) و (سأحافظ)؟

الفعلُ أَحَافِظُ يَحْدُثُ وَقْتُ الْكَلَامِ فِي الْحَاضِرِ أَمَّا الْفِعْلُ الثَّانِي سَأَحَافِظُ يَحْدُثُ بَعْدَ زَمَنِ التَّكَلُّمِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.

تعلَّمتُ قَوَاعِدَ لَا أَنْسَاهَا:



١ الجُمْلَةُ الْفِعْلِيَّةُ: هي الجُمْلَةُ الَّتِي تَبْدَأُ بِفِعْلٍ.

٢ الْفِعْلُ الْمَاضِي: هُوَ مَا دَلَّ عَلَى حَدُوثِ عَمَلٍ فِي الزَّمَنِ الْمَاضِي قَبْلَ زَمَنِ التَّكَلُّمِ، وَالْحَرَكَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الْحَرْفِ الْأَخِيرِ مِنْهُ - هُنَا - الْفَتْحَةُ..

٣ الْفِعْلُ الْمُضَارِعُ: هُوَ مَا دَلَّ عَلَى حَدُوثِ عَمَلٍ فِي الزَّمَنِ الْحَاضِرِ أَوْ الْمُسْتَقْبَلِ، وَالْحَرَكَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الْحَرْفِ الْأَخِيرِ مِنْهُ - هُنَا - الضَّمَّةُ.

١- أَعُودُ إِلَى النَّصِّ وَأَسْتَخْرِجُ فِعْلَيْنِ مَاضِيَيْنِ، وَفِعْلَيْنِ مُضَارِعَيْنِ.

الفعلين.. الماضيين: شاهد، تابع.. الفعلين.. المضارعين: يملك، يحرص.

٢- أَعْبُرُ عَنِ الْأَحْدَاثِ الْآتِيَةِ بِجُمَلٍ تَشْتَمِلُ عَلَى أَفْعَالٍ مَاضِيَةٍ مَرَّةً وَمُضَارِعَةٍ مَرَّةً أُخْرَى:



أُطَبِّقُ

شَفْهِيًا:

نَوْمُ الطِّفْلِ مُبَكَّرًا.	نَامَ الطِّفْلُ مُبَكَّرًا.	يَنَامُ الطِّفْلُ مُبَكَّرًا.
وَصَفُ الطَّبِيبِ الْعِلَاجَ.	وَصَفَ الطَّبِيبُ الْعِلَاجَ.	يَصِفُ الطَّبِيبُ الْعِلَاجَ.
تَنْظِيفُ الْفَتَاةِ أَسْنَانَهَا.	نَظَفَتِ الْفَتَاةُ أَسْنَانَهَا.	تَنْظِفُ الْفَتَاةُ أَسْنَانَهَا.
صُرَاخُ اللَّاعِبِ مِنَ الْأَلَمِ.	صَرَخَ اللَّاعِبُ مِنَ الْأَلَمِ.	يَصْرُخُ اللَّاعِبُ مِنَ الْأَلَمِ.

٣- أَعْبُرْ شَفْهِياً عَنْ ثَلَاثَةِ أَعْمَالٍ سَاقُومٌ بِهَا بَعْدَ الْعُودَةِ إِلَى
الْمَنْزِلِ بِاسْتِخْدَامِ أَفْعَالٍ مُضَارِعَةٍ.

سَأُشَاهِدُ النَّفَّازَ، سَأَلْعَبُ فِي بَاحَةِ الْمَنْزِلِ، سَأُسْتَحِمُ قَبْلَ أَنْ أَذْهَبَ إِلَى الْفِرَاشِ.

الصَّنْفُ
اللُّغَوِيُّ

المُضَرَّدُ وَالْجَمْعُ

١- اخْتَارْ مِنَ الشَّجَرَةِ مُضَرَّدَ كُلِّ كَلِمَةٍ مِنَ
الكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ وَأَكْتُبْهُ:



- أَصِحَّاءُ :صَحِيحٌ.....
- مَرْضَى :مَرِيضٌ.....
- لُقَيْمَاتُ :لُقَيْمَةٌ.....
- فَوَائِدُ :فَائِدَةٌ.....

أُسْلُوبُ النِّهْيِ

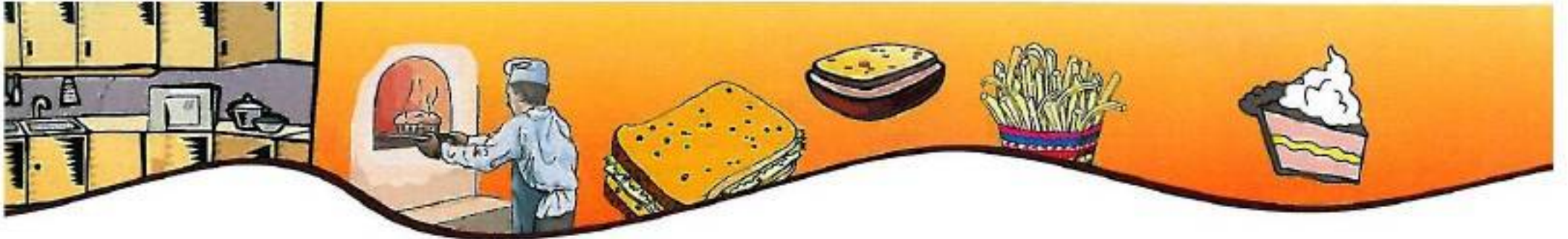
الْأُسْلُوبُ
اللُّغَوِيُّ

أَحْوَلِ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ إِلَى أُسْلُوبِ نَهْيٍ:

أَضَعُ النُّقْطَةَ (.) نِهَآيَةَ الْجُمْلَةِ
التَّامَّةِ الْمَعْنَى .



- يَأْكُلُ الْوَلَدُ بِشِمَالِهِ لا تَأْكُلْ بِشِمَالِكَ !
- يَتْرُكُ طَعَامَهُ مَكْشُوفًا لا تَتْرُكْ الطَّعَامَ مَكْشُوفًا .
- يَتَكَلَّمُ وَالطَّعَامُ فِي فَمِهِ لا تَتَكَلَّمْ وَالطَّعَامُ فِي فَمِكَ .



- يَشْهَرُ كَثِيرًا. لا تَشْهَرُ كَثِيرًا.
- يُسْرِفُ فِي الطَّعَامِ. لا تُسْرِفُ فِي الطَّعَامِ.
- يُخَالِفُ نَصِيحَةَ الطَّبِيبِ. لا تُخَالِفُ نَصِيحَةَ الطَّبِيبِ.
- يَدَعُ بَقَايَا الْحَلْوَى تَتَجَمَّعُ حَوْلَ أَسْنَانِهِ. لا تَدَعُ بَقَايَا الْحَلْوَى تَتَجَمَّعُ حَوْلَ أَسْنَانِكَ.

دخول (ال) على الكلمات المبدوءة بـ (اللام)

الظاهرة
الإملائية

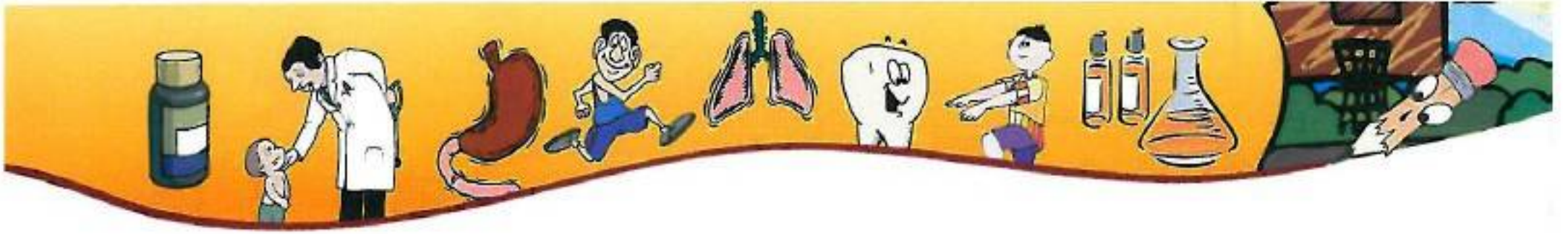
١- أقرأ النص التالي و أنطق الكلمات الملونة نطقاً صحيحاً:

يَجِبُ أَنْ تَكُونَ الْوَجْبَةُ الْغِذَائِيَّةُ الَّتِي تَتَنَاوَلُهَا مُتَنَوِّعَةً كَامِلَةً، تَحْتَوِي عَلَى كُلِّ الْعُنَاصِرِ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، كَالْبَيْضِ وَاللُّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ اللَّذِيذَةِ، وَاللَّبَنِ وَالْحُبُوبِ وَالْخَضَرَاوَاتِ، لِتَمِدَّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ لِنَشَاطِهِ، وَتُسَاعِدَهُ عَلَى النُّمُوِّ.

٢- اكتب الكلمات الملونة داخل الأشكال التالية:



نص الانطلاق



٣- أٌحذف (ال) مِنْ الْكَلِمَاتِ السَّابِقَةِ، ثُمَّ أَكْتُبُهَا دَاخِلَ الْأَشْكَالِ التَّالِيَةِ:



٤- أَتأملُ الْجَدُولَ الْمَعْرُوضَ عَلَيَّ:

✕ كتابة الكلمات التالية بلام واحدة
(اللحم - اللذيذ - اللبن - اللازم)
خطأ إملائي يُحسب عَلَيَّ



أ	ب	ج
لحم	ال + لحم	اللحم
لذيذ	ال + لذيذ	اللذيذ
لبن	ال + لبن	اللبن
لازم	ال + لازم	اللازم

- ما الحَرْفُ الَّذِي ابْتَدَأَتْ بِهِ الْكَلِمَاتُ فِي الْقَائِمَةِ (أ)؟
- ما الَّذِي دَخَلَ عَلَى هَذِهِ الْكَلِمَاتِ فِي الْقَائِمَةِ (ب)؟
- كَمْ لَامًا اجْتَمَعَتْ فِي كَلِمَاتِ الْقَائِمَةِ (ج)؟
- كَيْفَ تُنْطَقُ اللَّامَانِ؟
- أَيْنَ وُضِعَتِ الشَّدَّةُ؟
- (...حَرْفُ اللَّامِ...)
- (...ال...)
- (...لامان...)
- (تُنْطَقُ لَامًا وَاحِدَةً مُشَدَّدَةً).
- (وُضِعَتِ عَلَى اللَّامِ الثَّانِيَةِ).

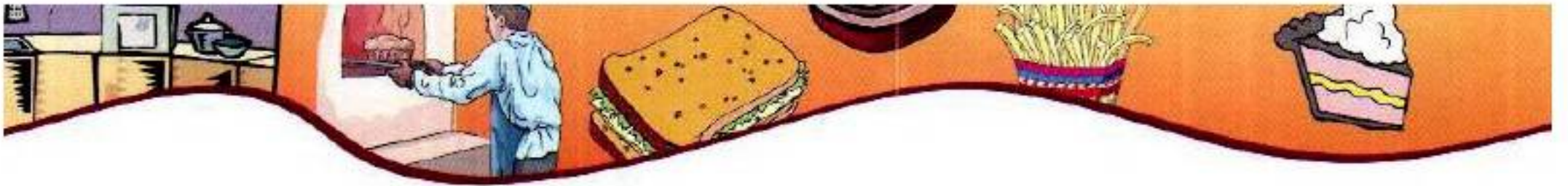
اللّ

إِذَا دَخَلَتْ (ال) عَلَى كَلِمَةٍ أَوَّلُهَا (ل) كُتِبَتِ اللَّامَانِ مَعًا
وَوُضِعَتِ الشَّدَّةُ عَلَى اللَّامِ الثَّانِيَةِ.



أَسْتَنْتِجُ





لُطْفٌ لَيْمُونٌ لَيْثٌ لَيْلٌ لَهَبٌ



أُطَبِّقُ

شَفَهِيًا

وَكِتَابِيًا:

أَقْرَأُ الْكَلِمَاتِ السَّابِقَةَ قِرَاءَةً صَحِيحَةً.

أَدْخُلُ (ال) عَلَى الْكَلِمَاتِ السَّابِقَةِ وَأَقْرُؤُهَا، ثُمَّ أَكْتُبُهَا فِي الْفَرَائِغِ التَّالِيَةِ.

اللُّطْفُ اللَّيْمُونُ اللَّيْثُ اللَّيْلُ اللَّهَبُ

أَضَعُ كُلَّ كَلِمَةٍ مِنْهَا فِي جُمْلَةٍ مُفِيدَةٍ بَعْدَ دُخُولِ (ال) عَلَيْهَا.

١- اللَّطْفُ خَلَقَ حَسَنٌ. ٢- اللَّيْمُونُ فَاكِهَةٌ حَمْضِيَّةٌ. ٣- اللَّيْثُ مِنْ أَسْمَاءِ الْأَسَدِ.

٤- جَعَلَ اللَّهُ اللَّيْلَ سَكَنًا. ٥- خَلَقَ الْجَنُّ مِنَ اللَّهَبِ.

٢- أَكْمِلُ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِكَلِمَاتٍ مَبْدُوءَةٍ بـ (ل) دَخَلْتُ عَلَيْهَا (ال)، وَأَنْطِقُهَا نُطْقًا صَحِيحًا.

صَفَرٌ اللَّقْمَةُ عِنْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.

أَطْلُبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ

أَحَبُّ اللَّوْنُ الْأَخْضَرُ لِأَنَّهُ لَوْنُ عِلْمِ بِلَادِي.

الثَّوبُ الْعَرَبِيُّ مِنْ أَفْضَلِ أَنْوَاعِ اللَّبَاسِ

..... اللَّيَاقَةُ الْبَدَنِيَّةُ تَدُلُّ عَلَى الصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.

أَنْتَقِلُ إِلَى
(كِتَابِ النَّشَاطِ) لِحَلِّ
التَّطْبِيقَاتِ الْكِتَابِيَّةِ عَلَى
الظَّاهِرَةِ الْإِمْلَانِيَّةِ.



رَسْمُ الْحَرْفَيْنِ (د، ذ) بِخَطِّ النَّسْخِ



يَمُرُّ رَسْمُ الدَّالِّ

بِخُطَّوَتَيْنِ كَمَا يَتَّضِحُ

أَدْنَاهُ:

يميل يميناً



مستقر على السطر

أَلَا حِظُّ عِنْدَ الْكِتَابَةِ أَنَّ

حَرْفِي (الدَّالِّ وَالذَّالِّ)

يُسْتَقْرَانِ عَلَى السَّطْرِ.

١- أَقْرَأْ وَأَلَا حِظُّ كِتَابَةِ الْحَرْفَيْنِ الْمُلوْنَيْنِ:

اجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ

٢- أَلَا حِظُّ طَرِيقَةِ رَسْمِ الْحَرْفَيْنِ تَبَعًا لِاتِّجَاهِ الْأَسْهُمِ:



..... ذ ذ د د

٣- أَحْبِرْ وَأَرْسُمْ الْحَرْفَيْنِ (د، ذ) مُنْفَرِدَيْنِ وَمُتَّصِلَيْنِ:



أَرْسُمْ



أُحْبِرْ

د	د	ذ	ذ	٣
د	د	ذ	ذ	٢
د	د	ذ	ذ	١

د	د	ذ	ذ	٣
د	د	ذ	ذ	٢
د	د	ذ	ذ	١



٤- اكتب العبارة التالية بخط جميل، وأبدأ من السطر الأخير :

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.

اجعل غذاءك دواءك.



التَّوَاصُلُ اللُّغَوِيُّ

أَضَعُ عَلَامَةً
الاسْتِفْهَامِ (؟) نِهَآيَةَ الْجُمْلَةِ
الْمَبْدُوءَةِ بِأَدَاةِ اسْتِفْهَامٍ.



أَتَوَاصَلُ
شَفْهِيًا

١- أَكْمِلُ الْحِوَارَ التَّالِيَ بَيْنَ فَيْصَلٍ وَعُمَرَ:

فَيْصَلُ: هَلْ ذَهَبْتَ إِلَى سُوقِ السَّمَكِ الْمَرْكَزِيِّ يَا عُمَرُ؟

عُمَرُ: نَعَمْ.

مَتَى ذَهَبْتَ إِلَيْهِ؟

ذَهَبْتُ إِلَيْهِ بِالْأَمْسِ.

مَنْ رَافَقَكَ فِي الذَّهَابِ إِلَى سُوقِ السَّمَكِ؟

رَافَقَنِي فِي الذَّهَابِ إِلَى سُوقِ السَّمَكِ أَخِي.

مَا أَهَمُّ أَنْوَاعِ الْأَسْمَاكِ الَّتِي شَاهَدْتُهَا؟

أَهَمُّ أَنْوَاعِ الْأَسْمَاكِ الَّتِي شَاهَدْتُهَا الْبُلْطِيُّ، الرُّوبِيَانُ.

مَا أَطْيَبُ هَذِهِ الْأَنْوَاعِ عِنْدَكَ؟

أَطْيَبُ هَذِهِ الْأَنْوَاعِ عِنْدِي الرُّوبِيَانُ.

هَلْ تُحِبُّ أَكْلَ السَّمَكِ؟ نَعَمْ، أُحِبُّ أَكْلَ السَّمَكِ.

لِمَاذَا؟ لَطْعْمِهِ اللَّذِيذُ وَفَائِدَتِهِ الْغَذَائِيَّةُ الْعَالِيَةُ.

كَيْفَ تَفْضَلُ أَكْلَ السَّمَكِ؟ مَقْلِيًّا.



٢- أُنَاقِشْ مَنْ مَعِيَ فِي الصَّفِّ فِي الْمَوَاقِفِ التَّالِيَةِ:

● إِنْسَانٌ يُلْقِي بِفَضْلَاتِ طَعَامِهِ وَشَرَابِهِ عَلَى عُشْبِ الْحَدِيقَةِ.

أَنْهَاهُ عَنْ ذَلِكَ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ يُلَوِّثُ الْبِيئَةَ.

● تَجْمَعُ التَّلَامِيذُ حَوْلَ الْبَاعَةِ الْجَوَالِينَ لِشِرَاءِ الْأَطْعِمَةِ بَعْدَ انْتِهَاءِ الْيَوْمِ

الدَّرَاسِيِّ. أَنْصَحُهُمْ بِعَدَمِ الشِّرَاءِ حَيْثُ أَنَّ هَذِهِ الْأَطْعِمَةَ غَيْرُ صَحِيَّةٍ
فَهِى تَحْمِلُ الْكَثِيرَ مِنَ الْجَرَاثِمِ.

● ذَهَابُ أَيْمَنَ إِلَى السُّوقِ وَشِرَائِهِ الْعِنَبِ وَأَكْلِهِ مُبَاشَرَةً.

أَنْصَحُهُ بِغَسْلِهِ أَوَّلًا حَتَّى يَزُولَ مَا بِهِ مِنْ مَيْكْرُوبَاتٍ.

● حَمْلُ قِتَاةٍ شَطِيرَةٍ فِي يَدَيْهَا، تَأْكُلُ مِنْهَا قِطْعَةً صَغِيرَةً وَتَرْمِي الْبَاقِي فِي

فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ. أَخْبَرُهَا بِأَنَّ الطَّعَامَ نِعْمَةً مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَأَنَّ مَا نَفْعُهُ
مِنَ الْإِسْرَافِ الَّذِي نَهَانَا اللَّهُ عَنْهُ.



أَكْتُبُ عَنْ أَلَمٍ فِي أَضْرَاسِي، اشْتَدَّ عَلَيَّ فِي إِحْدَى اللَّيَالِي، فَاضْطَحَبَنِي
أَبِي إِلَى الطَّبِيبِ الَّذِي عَالَجَنِي، ثُمَّ بَيَّنَّ لِي أَهْمِيَّةَ الْأَسْنَانِ وَنَصَحَنِي
بِالْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا مُبَيِّنًا لِي طَرَائِقَ الْوَقَايَةِ.



مِنْ عِلَامَاتِ التَّرْقِيمِ
الْفَاصِلَةِ (6) وَتَوْضُوعِ بَيْنَ
الْجُمْلِ الْمُتَّصِلَةِ الْمُغْنَى.

أ- أَتَقَيِّدُ بِالتَّعْلِيمَاتِ التَّالِيَةِ:

✓ أَكْتُبُ فِي قِطْرَتَيْنِ.

✓ أَتْرُكُ فَرَاغًا فِي بَدَايَةِ الْفِقْرَةِ.

✓ أَضَعُ عِلَامَاتِ التَّرْقِيمِ الْمُنَاسِبَةَ فِي أَمَاكِنِهَا.

✓ أَسْتَخْدِمُ أَدَوَاتِ الرِّبْطِ الْمُنَاسِبَةَ (وَ، أَوْ، ثُمَّ، فَ).

✓ أَكْتُبُ الْكَلِمَاتِ كِتَابَةً صَحِيحَةً.



أَنْتَقِلُ إِلَى
كِتَابِ النَّشَاطِ لِأَجْدَ مَسَاحَةٍ
أَكْتُبُ فِيهَا مَوْضُوعِي

التوجيهات والملاحظات:

الأسئلة:

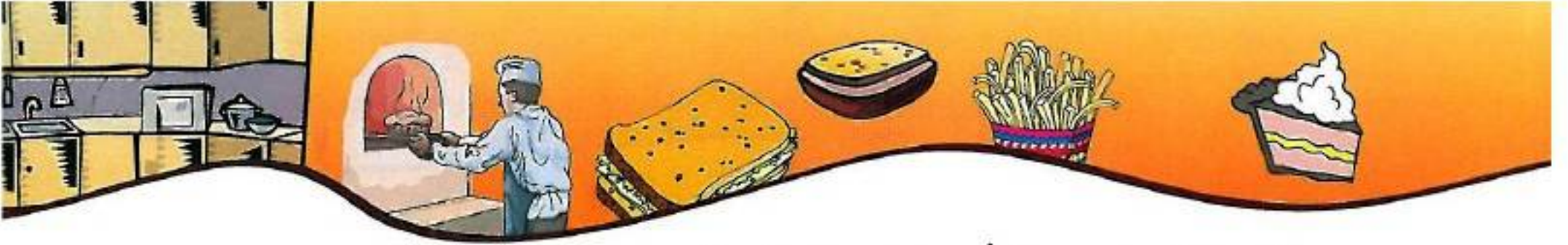
- أَصِفْ شِدَّةَ الْآلَمِ الَّذِي أَشْعُرُ بِهِ.
- أَعْبُرْ عَمَّا فَعَلْتَهُ لِلتَّخْفِيفِ مِنَ الْآلَمِ.
- أَعْبُرْ عَنْ حَالَةِ أُسْرَتِي وَمَاقَدِّمُوهُ لِي مِنْ مُسَاعَدَةٍ.
- أَصِفْ عِيَادَةَ الطَّبِيبِ وَاسْتِقْبَالَهُ لِي.
- أَتَحَدَّثُ عَنْ كَيْفِيَّةِ عِلَاجِي.
- أَذْكُرُ تَوْجِيهَاتِهِ لِي عَنْ أَهْمِيَّةِ الْأَسْنَانِ وَكَيْفِيَّةِ الْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا.
- أَخْتِمُ الْمَوْضُوعَ بِذِكْرِ مَا فَعَلْتُهُ بَعْدَ مُغَادَرَةِ عِيَادَةِ الطَّبِيبِ.
- مَتَى شَعُرْتُ بِالْآلَمِ؟ هَلْ ارْتَفَعَتْ دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ؟ هَلْ تَوَرَّمُ الْخَدُّ؟
- مَتَى أَخَذَكَ أَبُوكَ إِلَى الطَّبِيبِ؟ كَيْفَ وَجَدْتُمَا قَاعَةَ الْإِنْتَظَارِ؟
- كَيْفَ اسْتَقْبَلَكَ الطَّبِيبُ؟ هَلْ أَحْسَسْتُ بِالْآلَمِ فِي أَثْنَاءِ خَلْعِ الْأَسْنَانِ؟ مَاذَا فَعَلْتَ عِنْدَ مُغَادَرَتِكَ عِيَادَةَ الطَّبِيبِ؟

أَقْرَأْ فِي كُتُبٍ، أَوْ مَجَلَّاتٍ، أَوْ قِصَصٍ لَهَا عِلَاقَةٌ بِالْمَوْضُوعِ.

ذات ليلة لم أستطع النوم من ألم أحسسته في أضراسي، فتذكرت أنني لم أغسل أسناني فذهبت فغسلتهما، فقل الألم بنسبة بسيطة، ثم بدأ يزداد، فذهبت إلى أمي وأبي لأخبرهما، بما أشعر، وبعد أن أخبرتهما نصحتني أبي أنه يتوجب علي الذهاب للطبيب. وبالفعل ذهبنا إلى الطبيب، ثم كشف على وأخبرني بأن الضرس متسوس ونحتاج إلى خلعه، فخلعه لي، والحمد لله لم أشعر بألم شديد أثناء الخلع، وبعد ذلك نصحتني الطبيب بأن أواظب على غسل أسناني يوميًا بالفرشاة والمعجون، ولا أكثر من تناول الحلوى، فشكرت الطبيب، ثم رجعنا إلى البيت.

ذَهَبَ أَيُّمَنُ إِلَى عِيَادَةِ طَبِيبٍ خَاصٍّ وَكَانَ يَشْكُو مِنْ مَرَضٍ مُفَاجِئٍ مُنْذُ يَوْمَيْنِ قَدَارَ بَيْنِهِ وَبَيْنَ الطَّبِيبِ الْحَدِيثُ التَّالِي :





١- أَسْتَمِعْ إِلَى الْحِوَارِ، ثُمَّ أَجِيبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:

- كم عُمرُ أَيْمَنَ؟ ● بِمَاذَا شَعَرَ أَيْمَنُ؟ وَلِمَاذَا؟
عُمرُ أَيْمَنَ عَشْرَ سَنَوَاتٍ. شَعَرَ بِإِرْهَاقٍ وَفُتُورٍ وَعَدَمَ الرِّغْبَةِ فِي
الْأَكْلِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَخْرُصُ عَلَى تَنَاوُلِ الْفُطُورِ فِي مَوَاعِيدِهِ.
- بِمَ نَصَحَهُ الطَّيِّبُ؟ ● مَتَى سَيَعُودُ أَيْمَنُ إِلَى الطَّيِّبِ؟
بِالاهْتِمَامِ بِصِحَّتِهِ. الْأُسْبُوعَ الْقَادِمَ.

٢- أَكْمِلْ الْعِبَارَاتِ التَّالِيَةَ حَسَبَ مَا فَهَمْتُ مِنَ النَّصِّ:

- قالَ أَيْمَنُ: أشْعُرُ ب..... إِرْهَاقٍ..... وَفُتُورٍ حِينَ أَقُومُ بِأَيِّ..... مَجْهُودٍ.....،
وَلَا رِغْبَةَ لِي فِي..... الْأَكْلِ.....

- الطَّعَامُ هُوَ مُشْكِلَتِي، وَكَثِيرًا مَا أَنْسَى تَنَاوُلَ وَجْبَةٍ..... الْفُطُورِ..... فِي مَوَاعِيدِهَا.

٣- أَتَخَيَّلُ الْمُحَادَثَةَ الَّتِي تَمَّتْ بَيْنَ أَيْمَنَ وَأَبِيهِ بَعْدَ رُجُوعِ أَيْمَنَ مِنَ عِنْدِ الطَّيِّبِ.

الأب: مَا بِكَ يَا أَيْمَنُ؟

أَيْمَنُ: ذَهَبْتُ إِلَى الطَّيِّبِ الْمُخْتَصِّ.....

الأب: مَاذَا فَعَلَ مَعَكَ؟

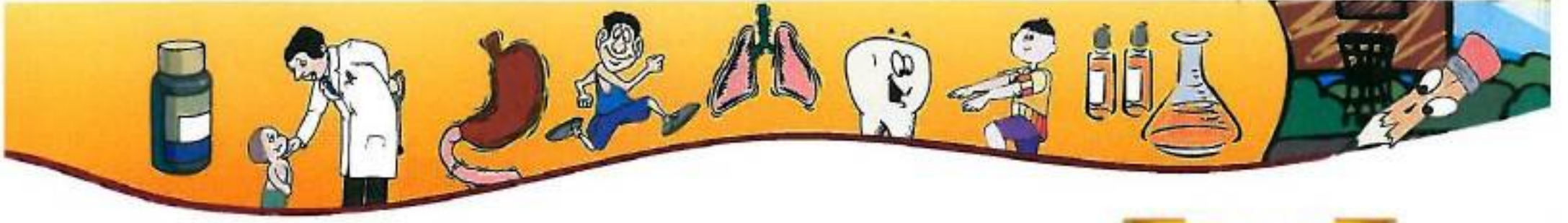
أَيْمَنُ: كَشَفَ عَلَيَّ ثُمَّ أَخْبَرَنِي بِأَنِّي مَرِيضٌ بِضَعْفٍ عَامٍ.....

الأب: بِمَ نَصَحَكَ؟

أَيْمَنُ: نَصَحَنِي بِتَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الْمُتَكَامِلِ وَالْمُحْتَوِيِّ عَلَى الْبَرُوتِينَاتِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ.

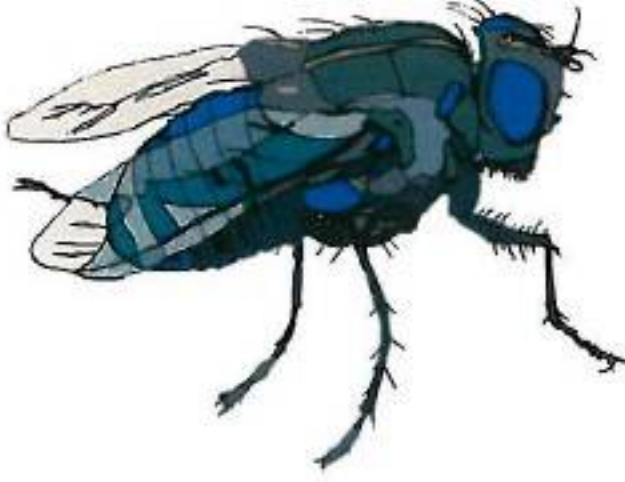
الأب: أَرْجُو أَنْ تَسْتَمَعَ إِلَى نَصِيحِهِ.....





نص الدعم

ناقلة الأمراض



الذبابة من أكثر الحشرات ضرراً وأذى، يشمئز منها الناس؛ بسبب ما يصدّر عنها من صوت مزعج، ويزيد اشمئزازهم منها عندما تحاول الزحف على أجسامهم.

لكن الذبابة ليست حشرة مزعجة فقط، بل إنها - بإرادة

الله - تنقل الأمراض من إنسان إلى آخر، وتسبب العدوى، بل لعلها أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للأمراض.

وعندما ترى الذبابة تحك أرجلها فذلك يعني أنها تقوم بتنظيف نفسها كما أنها تبعد المواد التي التصقت على أرجلها، لكن أحداً لا يعرف مدى خطورة هذه المواد التي يمكن أن تكون جراثيم أمراض، مثل: السل، والتيفوئيد، والكوليرا فضلاً عن النزلة المعوية وغيرها من الأمراض.

وتحمل الذبابة تلك الأمراض والأوبئة من أوعية القمامة، والمراحيض؛ حتى إذا سقطت الذبابة على الطعام، فإنها تنقل جميع هذه الأمراض إلى المائدة.

أما إذا حاولت معرفة كيفية حمل الذبابة للجراثيم، فما عليك إلا استخدام المجهر، لترى جسمها، ولسانها المغطى بشعيرات صغيرة لاتعد ولا تحصى.

فاتخذ من الذباب عدواً لدوداً لك، واطرده كلما دنا منك، واحفظ طعامك من شره، وحاربه بالنظافة، فهي أيسر سلاح للتخلص منه.



التَّئِمَّةُ الْقِرَائِيَّةُ



أَقْرَأُ

أَقْرَأُ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ، وَلَا أَنْطِقُ مَا كُتِبَ بِلَوْنٍ مُغَايِرٍ:

• الدُّبَابَةُ مِنْ أَكْثَرِ الْحَشَرَاتِ ضَرَرًا وَأَذًى.

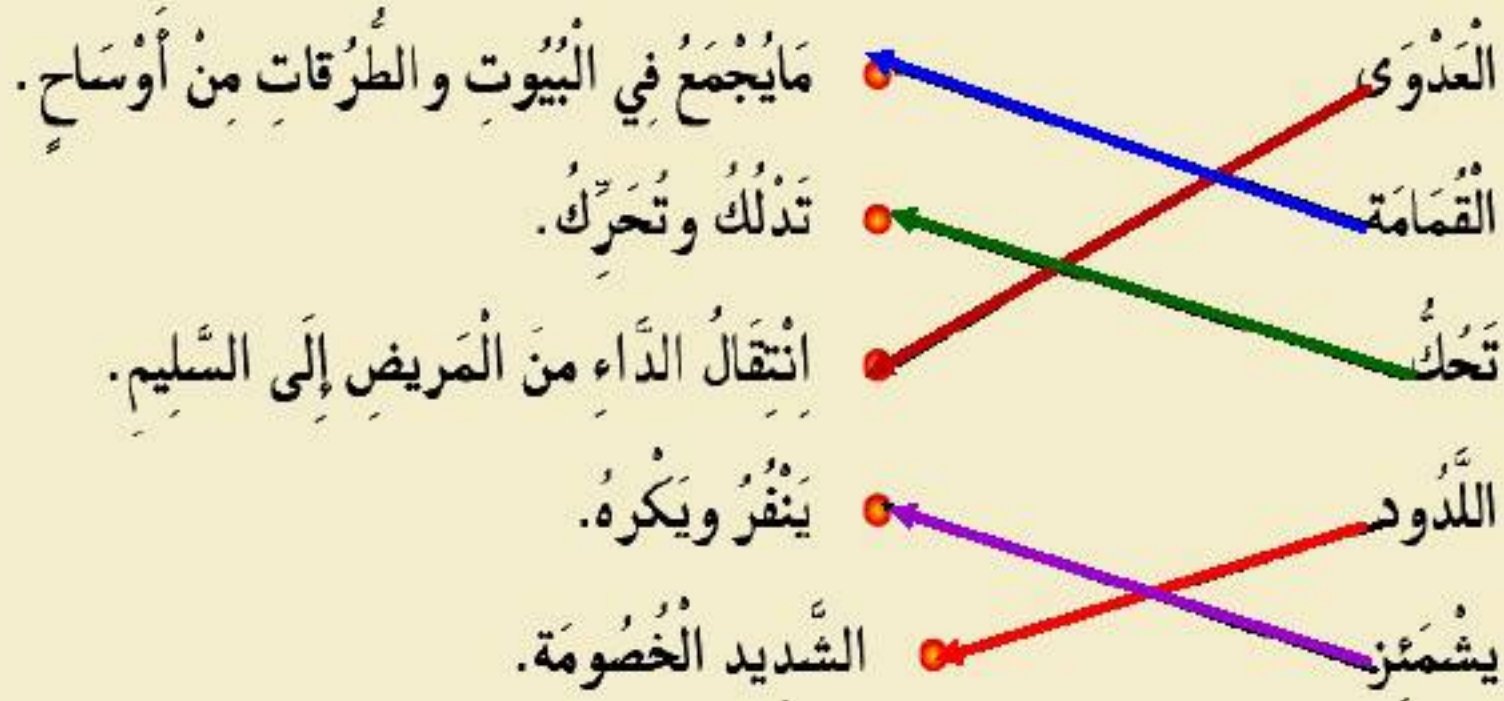
• تُبْعَدُ الْمَوَادُّ الَّتِي التَّصَقَّتْ عَلَى أَرْجُلِهَا.

• وَحَارِبُهُ بِالنَّظَافَةِ.



أَنْهِيَ لَغْتِي

١- أَصِلْ بَسْمَهُمْ بَيْنَ الْكَلِمَاتِ وَمَا يُنَاسِبُهَا مِنْ مَعْنَى:

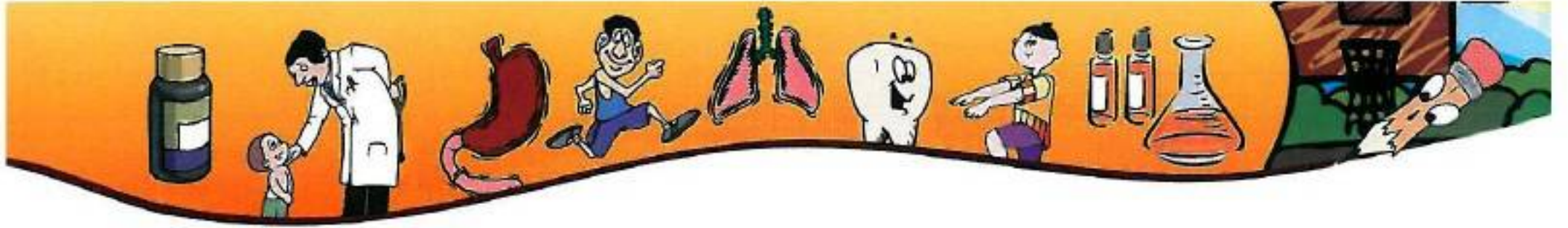


٢- أَكْمِلُ الْعِبَارَاتِ عَلَى نَمَطِ الْعِبَارَةِ التَّالِيَةِ:

عِنْدَمَا تَرَى الدُّبَابَةَ تَحَكُّ رِجْلَيْهَا فَذَلِكَ يَعْنِي أَنَّهَا تَقُومُ بِتَنْظِيفِ نَفْسِهَا.

عِنْدَمَا تَرَى الطَّيِّبَ يَدْخُلُ غُرْفَةَ الْعَمَلِيَّاتِ فَذَلِكَ يَعْنِي..... أَنَّهُ سَيَجْرِي عَمَلِيَّةٌ لِلْمَرِيضِ.....

عِنْدَمَا تَرَى..... شَرْطِي الْمُرُورِ..... فَذَلِكَ يَعْنِي..... أَنَّهُ سَيَقُومُ بِتَنْظِيمِ حَرَكَةِ السَّيْرِ.....



الدُّبَابَةُ

مَا نَاقِلَةُ الْأَمْرَاضِ؟

١- أَلَا حَظُّ عُنْوَانِ النَّصِّ وَالصُّورَةِ الْمُصَاحِبَةِ لَهُ،
ثُمَّ أَجِيبُ عَنْ هَذَا السُّؤَالِ :



اقرأ
واجيب

٢- أَخْتَارُ مِنَ النَّصِّ جُمْلَةً تَصْلُحُ أَنْ تَكُونَ عُنْوَانًا آخَرَ لِلنَّصِّ.

الدُّبَابُ عَدُوٌّ لِدَوْدٍ.

٣- لِمَاذَا يَكْرَهُ النَّاسُ الدُّبَابَةَ؟

بِسَبَبِ مَا تُصْدِرُهُ مِنْ صَوْتٍ مُزْعِجٍ وَمَا تُنْقِلُهُ مِنْ أَمْرَاضٍ.

٤- مَا الْأَمْرَاضُ الَّتِي تُنْقِلُهَا الدُّبَابَةُ؟

الأمراض التي تنقلها الدُّبَابَةُ هي السُّلُّ، والكُولِيرَا، والتَّيْفُود، النَّزَلَاتُ المعوية.

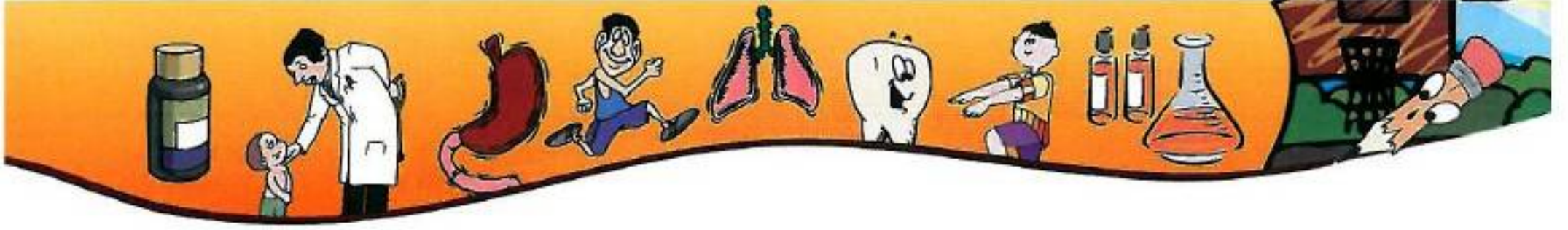
٥- مَا الْأَمَاكِنُ الَّتِي تُقْبَلُ عَلَيْهَا الدُّبَابَةُ بِكَثْرَةٍ؟

الأمكان التي تُقْبَلُ عَلَيْهَا الدُّبَابَةُ بِكَثْرَةٍ هي أَوْعِيَةُ الْقُمَامَةِ، وَالْمَرَا حِيض.

٦- كَيْفَ اسْتَطَاعَ الْإِنْسَانُ أَنْ يَتَعَرَّفَ جِسْمَ الدُّبَابَةِ؟

يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ أَنْ يَتَعَرَّفَ جِسْمَ الدُّبَابَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْمِجْهَرِ.





- ما الغذاء المفضل للذباب؟

فضلات الطعام والقاذورات.

- أذكر وسائل لمحاربة الذباب.

النظافة واستخدام المبيدات والمطهرات.



أَبْحَثْ عَنْ آيَةٍ فِي سُورَةِ (الْحَجِّ) وَرَدَ فِيهَا اسْمُ الذُّبَابِ، وَاكْتُبْهَا، ثُمَّ
أُضْمِنْهَا فِي مَلَفٍ تَعْلَمِي.



قَالَ تَعَالَى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضَرْبٌ مَثَلٌ فَاسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ
تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَاباً وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ
يَسْأَلُهُمُ الذُّبَابُ شَيْئاً لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبُ وَالْمَطْلُوبُ"
(الحج: ٧٣).

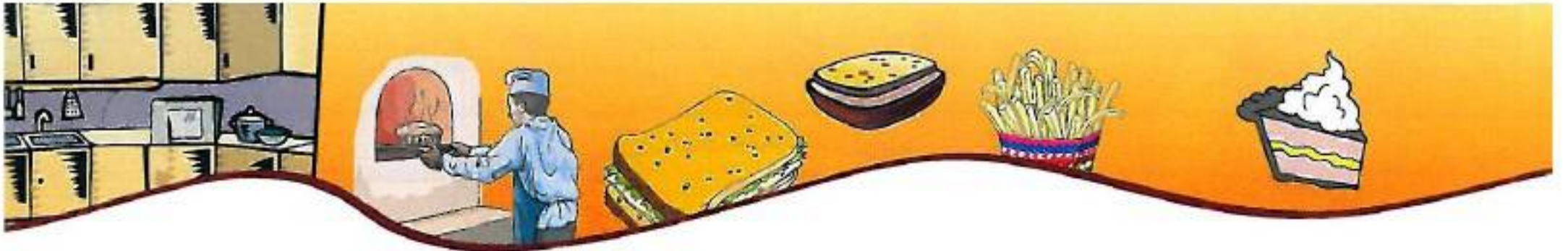
فِعْلُ الْأَمْرِ

الوظيفة
النحوية

١- أَلَا حِظُّ الْكَلِمَاتِ الْمَكْتُوبَةِ بِلَوْنٍ مُغَايِرٍ فِي الْفِقْرَةِ التَّالِيَةِ، ثُمَّ أُجِيبُ:

فَاتَّخِذْ مِنَ الذُّبَابِ عَدُوًّا لِدَوْدَاكَ لَكَ، وَاطْرُدْهُ كُلَّمَا دَنَا مِنْكَ، وَاحْفَظْ طَعَامَكَ مِنْ شَرِّهِ، وَحَارِبُهُ بِالنَّظَافَةِ.





• هل هي : • الكاتب هو المتكلم فمن المخاطب ؟ القارئ أو السامع.

• ماذا يطلب الكاتب من المخاطب ؟ محاربة الدباب للتخلص منه.

• متى سيقوم المخاطب بهذه الأعمال ؟ (قبل، بعد، أثناء زمن التكلم)

• ماذا نسمي الفعل الذي نطلب به شيئاً معيناً ؟ فعل أمر.

• هل هي :

○ أسماء

○ أفعال

○ حروف ؟

• ما فعل الأمر إذا ؟

فعل الأمر : هو كلمة نطلب بها من المخاطب القيام بعمل ما.



أستنتج

• ألاحظ آخر أفعال الأمر التالية : (اتخذ - اطرُد - احفظ - حارب).

• ما العلامة التي تظهر على آخر الأفعال السابقة ؟ ما ذا أستنتج ؟

العلامة التي تظهر على آخر فعل الأمر هي السكون.

تعلمت قواعدا لا أنساها :

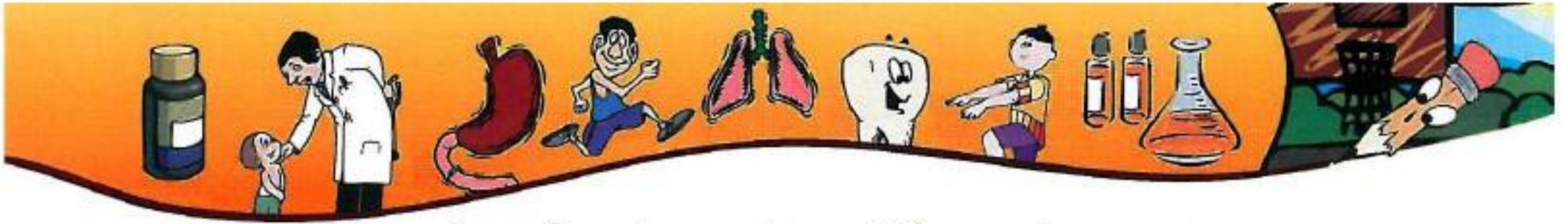
فعل الأمر : هو كلمة نطلب بها من المخاطب القيام بعمل ما.

العلامة التي تظهر على آخر فعل الأمر هي السكون.



نص الدعم





١ - أستخدمُ فعل الأمر لأطلبُ من أخي أن يقومَ بالأُمُورِ التالية :



أطبّقُ
شَفْهِيًّا:

انتقل إلى
(كتاب النشاط).



- أن يُنظفَ أسنانه . **نظفَ أسنانه.**
 - أن يتناولَ وجبةَ العشاءِ قبلَ ساعتين من ميعادِ النوم .
 - أن يساعِدَ في تنظيفِ البيتِ .
 - أن يحافظَ على نظافة الأكل والشرب .
 - أن يحضرَ إلى المدرسة مبكرًا .
 - أن يبتعدَ عن المُستنقعات المائيّة .
 - أن يبتعدَ عن المستنقعات المائية .
- ٢ - أستخدمُ أفعال الأمر التالية في جملٍ تامّة:

واظبْ	استذكر	شارك	زر	أطع	أحترم
واظبْ على	استذكرْ	شارك في	زرْ	أطعْ	أحترمْ
الصلاة	دروسك	المسابقة	أقاربك	والديك	معلمك
المُفْرَدُ وَالْجَمْعُ					

الصنفُ
اللغويُّ

أبحثُ في النص عن جمع كل مُفْرَدٍ من المُفْرَدَاتِ التالية وأكتبُه:

وعاء	وباء	جرثومة	حشرة
أوعية	أوبئة	جراثيم	حشرات

نفي الجملة الفعلية

الأسلوبُ
اللغويُّ

أملأُ الفراغَ بالفعلِ المناسبِ ممّا في الشكلِ، وأضعُ الفتحَةَ على آخره:

- لن **أشتري** من الباعة المتجولين .
- لن **أكل** من طعام مكشوف .
- لن **أهمّل** تنظيف أسناني .
- لن **أتاخر** عن موعدِ فطوري .



رسم الحروف (ر، ز، و) بِخَطِّ النّسخ



يَمُرُّ حَرْفُ الرَّاءِ بِثَلَاثِ
خَطَوَاتٍ كَمَا يَتَّصِحُّ أَدْنَاهُ



يُرْسَمُ حَرْفُ الزَّايِ مِثْلَ الرَّاءِ
بِزِيَادَةِ نَقْطَةٍ أَعْلَاهُ.

يَمُرُّ رَسْمُ حَرْفِ الْوَاوِ
بِخَطَوَتَيْنِ كَمَا يَلِي:



١- أَقْرَأْ وَأَلَا حِظْ كِتَابَةَ الْحُرُوفِ الْمُلَوَّنَةِ:

الذُّبَابُ مِنْ أَكْثَرِ الْحَشَرَاتِ الَّتِي
نَعْرِفُهَا نَقْلًا لِلْجَرَاثِيمِ وَالْمَوَادِّ الضَّارَّةِ.

٢- أَلَا حِظْ طَرِيقَةَ رَسْمِ الْحُرُوفِ تَبَعًا لِاتِّجَاهِ الْأَسْهُمِ:



٣- أَحْبِرْ وَأَرْسُمْ الْحُرُوفَ (ر، ز، و) مُنْفَرِدَةً وَمُتَّصِلَةً:



ر	ز	و	و
ر	ز	و	و
ر	ز	و	و

٣

٢

١

ر	ز	و	و
ر	ز	و	و
ر	ز	و	و

٣

٢

١



٤- اكتب العبارة التالية بخط جميل، وأبدأ من السطر الأخير:

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.



التَّوَاصُلُ اللُّغَوِيُّ



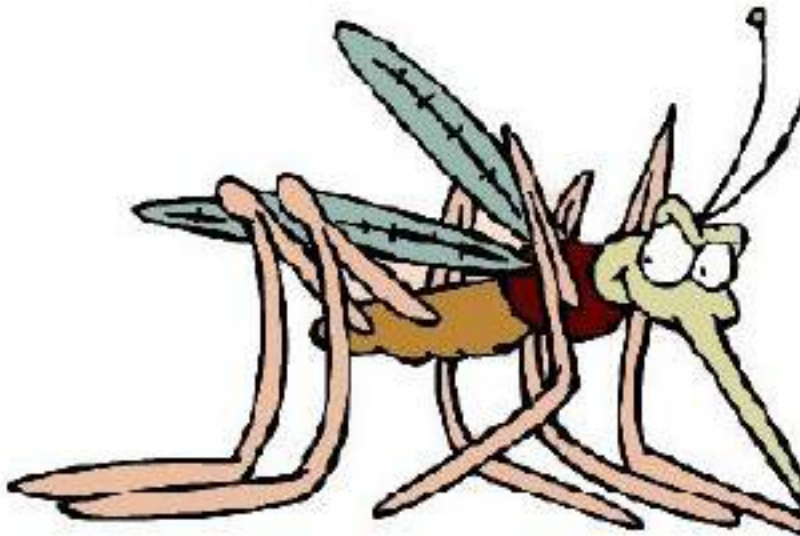
أَتَوَاصَلُ
شَفْهِيًا

١- ماذا أَفْعَلُ مَعَ الصَّدِيقِ فِي الْمَوَاقِفِ التَّالِيَةِ:

- إذا مَرَضَ.
- أَعُوذُهُ وَأَسْأَلُ عَلَيْهِ إِذَا غَادَ الْمُسْلِمُ أَخَاهُ أَوْ زَارَهُ قَالَ اللَّهُ ﷻ: "طِبْتَ وَطَابَ مَفْشَاكَ، وَتَبَوَّاتُ فِي الْجَنَّةِ مَنْزِلًا". رواه الإمام أحمد والترمذي.
- إذا رَأَيْتَهُ يَأْكُلُ بِشْرَاهُةٍ.
- أَنْصَحُهُ بِعَدَمِ فِعْلِ ذَلِكَ تَطْبِيقًا لِقَوْلِ النَّبِيِّ ﷺ (ثَلَاثُ لُطْعَامَةٍ وَثَلَاثُ لَشْرَابَةٍ وَثَلَاثُ لِنَفْسِهِ).
- إِذَا كَانَ لَا يُحِبُّ أَكْلَ الْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ..
- أَنْصَحُهُ بِأَكْلِهَا لِمَا فِيهَا مِنْ فَوَائِدٍ لِلْجِسْمِ، فَهِيَ تُقَوِّي الذَّاكِرَةَ وَتُنَشِّطُ الْبَدَنَ.
- إِذَا دَعَانِي إِلَى أَكْلَةٍ لَا أُحِبُّهَا.
- أَعْتَذِرُ عَنِ الْأَكْلِ بِلُطْفٍ وَأَتَعَلَّلُ بِحُجَّةٍ لَا تُحَرِّجُهُ.

٢- أَقْدِمُ ثَلَاثَ نَصَائِحَ لِأَخِي؛ لِيَكُونَ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ مَعَ الْاِسْتِعَانَةِ بِالْمِثَالِ:

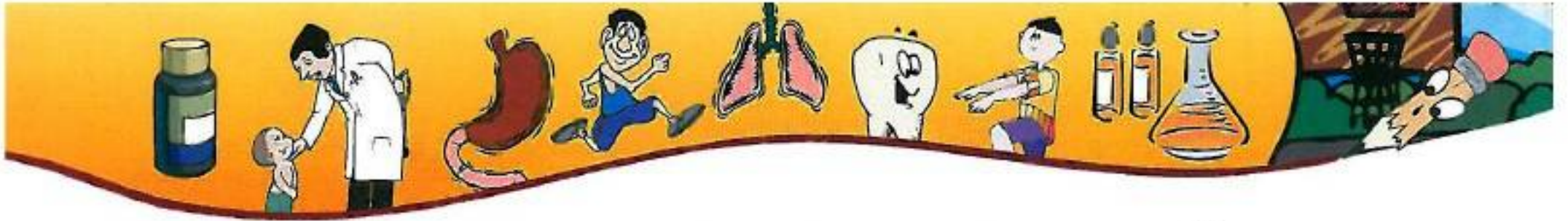
- مَارِسِ الرِّيَاضَةَ لِيَقْوَى جِسْمُكَ.
- اهِتَمِّ بِالنِّظَافَةِ خَاصَّةً يَدَيْكَ وَأَسْنَانَكَ.
- كُلِ الطَّعَامَ الْمُتَكَامِلَ الْمُتَوَازِنَ - حَافِظًا عَلَى تَنَاوُلِ فُطُورِكَ بِانْتِظَامٍ.



مِنَ الْحَشَرَاتِ الضَّارَةِ الْبَعُوضَةُ، وَقَدْ وَرَدَ
ذِكْرُهَا فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ فِي الْآيَةِ السَّادِسَةِ
وَالْعِشْرِينَ مِنْ سُورَةِ (الْبَقَرَةِ).



أَتَوَاصَلُ
كِتَابِيًا



اَكْتُبْ عَنْ هَذِهِ الْحَشْرَةِ فِي حُدُودِ فِقْرَتَيْنِ مَعَ الْاِسْتِرْشَادِ بِالْعُنَاصِرِ التَّالِيَةِ:

- الاسْتِهْلَالُ بِآيَةِ قُرْآنِيَّةٍ تَدُلُّ عَلَى أَنَّ مَخْلُوقَاتِ اللَّهِ جَمِيعُهَا مِنْ أَصْغَرِهَا حَتَّى أَكْبَرِهَا هِيَ آيَةٌ دَالَّةٌ عَلَى قُدْرَةِ اللَّهِ وَعَظَمَتِهِ وَإِنْ بَدَتْ تَافِهَةٌ، فَقَدْ أَوْدَعَ اللَّهُ فِيهَا مِنْ آيَاتِهِ وَقُدْرَتِهِ مَا تَعَجَّزُ عَنْهُ الْعُقُولُ.
- مُكَوِّنَاتُ جِسْمِ الْبَعُوضَةِ.
- وَسَائِلُ مُكَافَحَةِ الْبَعُوضِ.
- الْأَمْرَاضُ الَّتِي تَنْقُلُهَا الْبَعُوضَةُ.



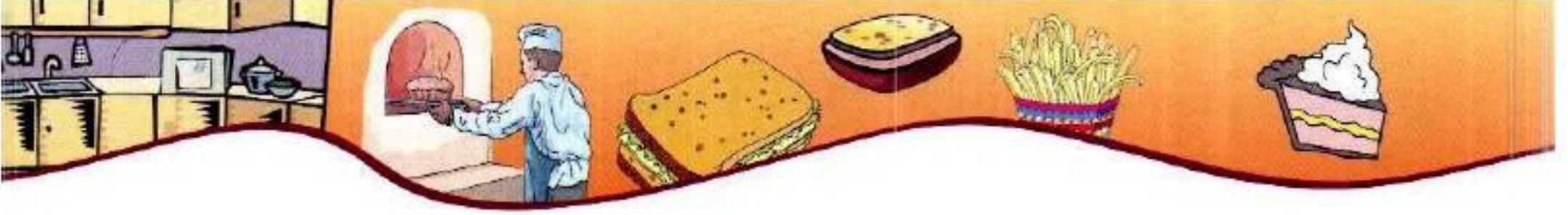
كَيْفَ اَكْتُبُ الْمَوْضُوعَ؟

- أَجْمَعُ الْمَعْلُومَاتِ الْمُنَاسِبَةَ.
- أَنْظِمُهَا.
- اَكْتُبْ فِي فِقْرَتَيْنِ.
- أَتْرُكُ فَرَاغًا فِي بَدَايَةِ الْفِقْرَةِ.
- أَضَعُ عَلَامَاتِ التَّرْقِيمِ الْمُنَاسِبَةَ فِي أَمَاكِنِهَا.
- أَسْتَخْدِمُ أَدَوَاتِ الرِّبْطِ الْمُنَاسِبَةَ (و، أو، ثُمَّ، ف).
- اَكْتُبُ الْكَلِمَاتِ كِتَابَةً صَحِيحَةً.
- أَسْتَفِيدُ مِنَ الْأَلْفَاظِ وَالْجُمَلِ الْوَارِدَةِ فِي نَصِّ «نَاقِلَةُ الْأَمْرَاضِ».

مِنْ أَيْنَ أَحْصَلُ عَلَى هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ؟

- مِنْ مُعَلِّمِ مَادَّةِ الْعُلُومِ.
- مِنْ مَوْسُوعَةٍ تَتَحَدَّثُ عَنِ الْحَشَرَاتِ.
- مِنْ كُتُبٍ، أَوْ مَجَلَّاتٍ، أَوْ قِصَصٍ لَهَا عِلَاقَةٌ بِالْمَوْضُوعِ.
- مِنَ الْبَحْثِ فِي (الْإِنْتَرْنِت).
- مِنْ طَبِيبِ الْحَيِّ أَوْ الْمُدْرَسَةِ.





**قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا
الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ)
(٢٦) سورة البقرة.**

البَعُوضَةُ هَذَا الْمَخْلُوقُ الضَّعِيفُ الْعَجِيبُ؛ عِنْدَمَا ضَرَبَهُ اللَّهُ عِزٌّ وَجَلُّ كَمَثَلٍ
لِيُبَيِّنَ لِلنَّاسِ أَنَّ هَذَا الْمَخْلُوقَ الصَّغِيرَ فِي حَجْمِهِ عَظِيمٌ فِي خَلْقِهِ.

مُكَوِّنَاتُ جِسْمِ البَعُوضَةِ: أَنْثَى لَهَا فِي فَمِهَا ٨، ٤ سِن لَهَا ثَلَاثَ قُلُوبٍ فِي
جَوْفِهَا لَهَا سِتَّةُ سَكَاكِينٍ فِي خِرْطُومِهَا وَلِكُلِّ وَاحِدٍ وَظِيفَةٌ مُزَوَّدَةٌ بِجِهَازٍ
لِتَحْلِيلِ الدَّمِّ فَهِيَ لَا تَسْتَسِيغُ كُلَّ الدَّمَاءِ.

الأمراضُ الَّتِي تَنْقُلُهَا البَعُوضَةُ: المَلَارِيَا، الحُمَّى الصَّفْرَاءُ، دَاءُ الْفِيلِ.

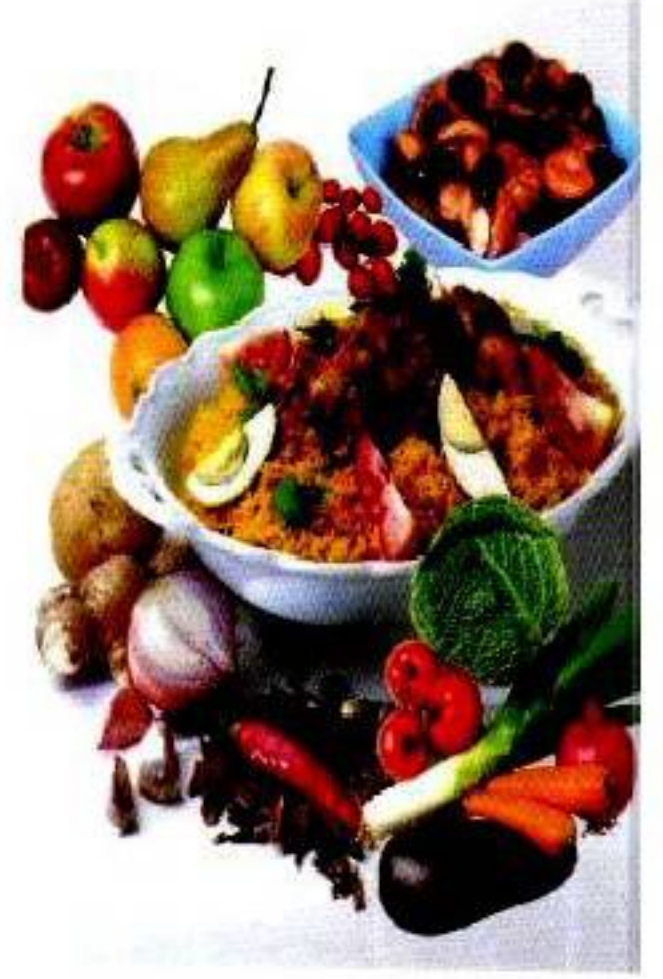
نُكَافِحُ البَعُوضَ عَنْ طَرِيقِ الْمَبِيدَاتِ الْحَشَرِيَّةِ وَالنَّظَافَةِ.



التَّوَاظُنُ الْغِذَائِيّ

خَيْرُ مِنَ الدَّوَاءِ
يَعِيشُ فِي هُنَاءٍ
طَبِيعَةُ الْأَشْيَاءِ
وَشَرِبَةُ مِنْ مَاءٍ
بَخْرٍ وَمِنْ سَمَاءٍ
فِي قُوَّةِ الْأَعْضَاءِ
جُوعٍ وَمِنْ عَنَاءٍ
لُ دُونَ مَا امْتَلَأَ
مِنْ خَالِقٍ مِعْطَاءٍ

تَوَازَنُ الْغِذَاءُ
وَكُلُّ مَنْ يَفْعَلُهُ
وَحَيْرُهُ مَا كَانَ مِنْ
فَاكِهَةٍ وَخَضِرَةٍ
وَصَالِحِ اللَّحُومِ مِنْ
وَلِلْحَلِيبِ دَوْرُهُ
وَالْتَّمَرُ فِيهِ الْحِفْظُ مِنْ
وَالْأَصْلُ فِي الْأَكْلِ اعْتِدَا
إِنَّ الْغِذَاءَ نِعْمَةٌ



د. محمد رائد الحمدو، طبيب وشاعر سوري من مدينة إدلب (بتصرف).

١- أَتَا مَلُ الصُّورَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ:



أَقْرَأُ
وَأَلْتَشِفُ

● مَا الْعَلَاقَةُ بَيْنَ الْغِذَاءِ وَالصَّحَّةِ؟

الغذاء المتكامل والمتوازن يؤثر إيجابياً في صحة الإنسان (بزيادة عمليات النمو، مقاومة الأمراض، تعزيز مستوى الذكاء).

٢- أَلَا حِظُّ الْإِطَارِ أَسْفَلَ النَّصِّ، ثُمَّ أَحَدُ الْعَلَاقَةِ بَيْنَ الْقَصِيدَةِ وَمِهْنَةِ الشَّاعِرِ.

بِمَا أَنَّ الشَّاعِرَ طَبِيباً فَمِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنْ يَهْتَمَّ بِالْغِذَاءِ لِأَنَّ الْغِذَاءَ يُعْتَبَرُ دَوَاءً لِكَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرَاضِ.

٣- يَنْتَهِي كُلُّ بَيْتٍ مِنْ أُبْيَاتِ الْقَصِيدَةِ بِحَرْفٍ وَاحِدٍ، أَحَدُهُ.

الحرف الذي ينتهي به كل بيت من أبيات القصيدة هو (الهَمْزَةُ).

٤- هَلِ الْقَصِيدَةُ تَحْكِي قِصَّةً أَمْ تَحْمِلُ نَصِيحَةً؟

القصيدة تحمل نصيحة أن تنوع وتوازن الغذاء والاعتدال في الطعام يؤدي إلى الصحة الجيدة.

٥- اخْتَارُ مِنَ الْبَيْتِ الْأَخِيرِ جُمْلَةً تَصْلُحُ أَنْ تَكُونَ عُنْوَانًا لِلْقَصِيدَةِ.

(الغذاء نعمة من الخالق).

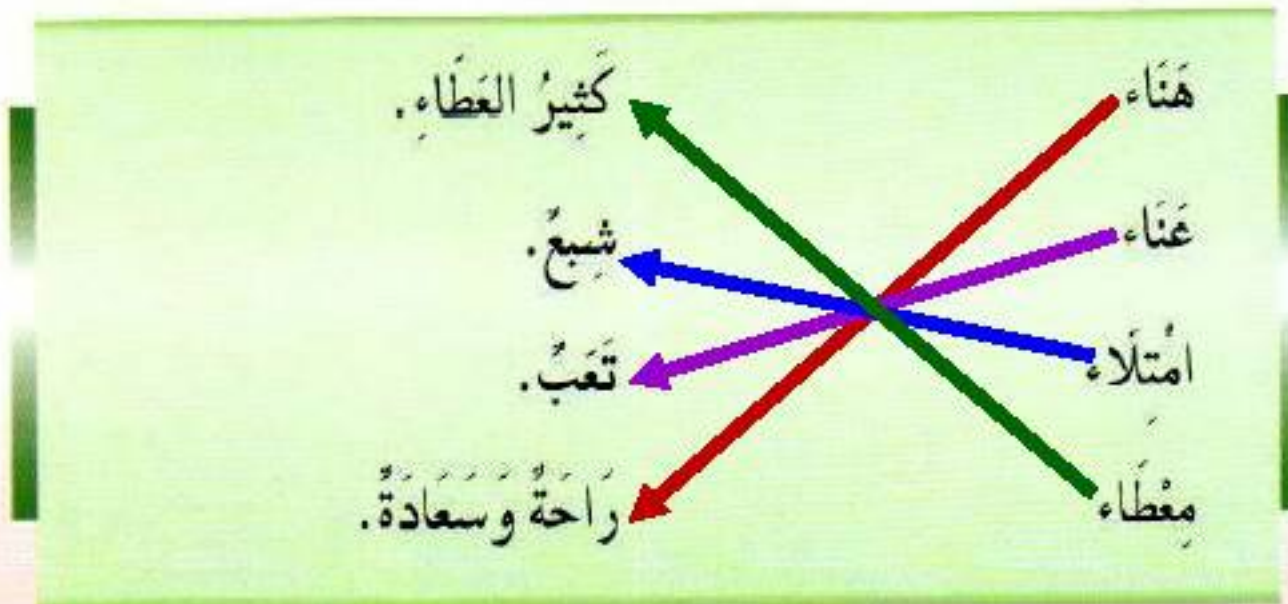
٦- الْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ. أَذْكَرُ الْبَيْتَ الَّذِي تَتَّفِقُ مَعَهُ هَذِهِ الْحِكْمَةُ.

توازن الغذاء خير من الدواء.

١- أَصِلْ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَمَعْنَاهَا:



أَنْهِيَ لَغْتِي



٢- (طَبِيعَةُ الْأَشْيَاءِ) تُعْنِي:

☐ مَظَاهِرُ الطَّبِيعَةِ. ☒ الْأَشْيَاءُ الطَّبِيعِيَّةُ.

٣- (تَوَازُنٌ) وَ(اِعْتِدَالٌ)

- أَضَعُ كُلَّ كَلِمَةٍ مِنْهُمَا فِي جُمْلَةٍ تُوضِّحُ مَعْنَاهَا:

تَوَازُنٌ: تَوَازُنُ الطَّعَامِ يُؤَدِّي إِلَى الصَّحَةِ. **اِعْتِدَالٌ:** الْإِسْلَامُ دِينُ الْإِعْتِدَالِ وَالْوَسْطِيَّةِ.

- كِلْتَا الْكَلِمَتَيْنِ تَدُلُّ عَلَى الْوَسْطِيَّةِ وَعَدَمِ الْإِسْرَافِ.

١- أَذْكَرُ فَوَائِدَ التَّوَازُنِ فِي الْغِذَاءِ. يَزُوْدُ الْجِسْمُ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ لِلدَّرْسِ وَاللَّعْبِ. يُسَاعِدُ الْإِنْسَانَ فِي تَقْوِيَةِ الدَّاعِرَةِ، وَيَقِيهِ الْإِصَابَةَ بِالْأَمْرَاضِ.

٢- ذَكَرَ الشَّاعِرُ مَصْدَرَيْنِ لِلْحُومِ الَّتِي يَتَغَذَّى عَلَيْهَا الْإِنْسَانُ. أَذْكَرُهُمَا، وَأَوْرَدَ مَصْدَرًا

ثَالِثًا. ● الْمَصْدَرُ الْأَوَّلُ: لِلْحُومِ يَأْتِي مِنَ الْبَحْرِ وَهُوَ الْأَسْمَاكُ. ● الْمَصْدَرُ الثَّانِي: مِنَ السَّمَاءِ وَهُوَ الطَّيُورُ.



٣- مَا فَائِدَةُ الْحَلِيبِ الَّتِي ذَكَرَهَا الشَّاعِرُ؟

يُسَاعِدُ الْأَطْفَالَ فِي تَكْوِينِ عِظَامِهِمْ، وَيَحَافِظُ عَلَى الْبَالِغِينَ مِنْ مَرَضِ هَشَاشَةِ الْعِظَامِ.

٤- أَعَدَّ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةَ الَّتِي ذَكَرَهَا الشَّاعِرُ.

مَجْمُوعَةُ اللَّحُومِ، مَجْمُوعَةُ الْأَلْبَانِ، مَجْمُوعَةُ الْفَوَاكِهِ، مَجْمُوعَةُ الْخَضِرَاوَاتِ.

١- لِمَاذَا اخْتَارَ الشَّاعِرُ الْبَيْتَ الْأَخِيرَ لِيَكُونَ خِتَامًا لِقَصِيدَتِهِ؟

خَتَمَ الشَّاعِرُ قَصِيدَتَهُ بِالْبَيْتِ الَّذِي يَذْكَرُ فِيهِ بِأَنَّ الطَّعَامَ نِعْمَةٌ مِنَ نِعَمِ اللَّهِ حَتَّى تَعْلُقَ فِي ذِهْنِ الْمُخَاطَبِ.

٢- أَوْضَحِ الْعِلَاقَةَ بَيْنَ الْبَيْتَيْنِ الثَّالِثِ وَالرَّابِعِ.

الْعِلَاقَةُ بَيْنَ الْبَيْتَيْنِ الثَّالِثِ وَالرَّابِعِ: (الْبَيْتُ الرَّابِعُ تَفْسِيرٌ لِلثَّالِثِ).

● بَعْدَ فَهْمِي الْقَصِيدَةَ، وَتَذَوُّقِي أَيْبَاتِهَا، أَنْشَدْتُهَا إِنْشَادًا جَمِيلًا، ثُمَّ أَحْفَظُهَا كَامِلَةً.





رَيْفٌ يَحْتَفِلُ أَشْعَبُ بِضِيُوفِهِ؟

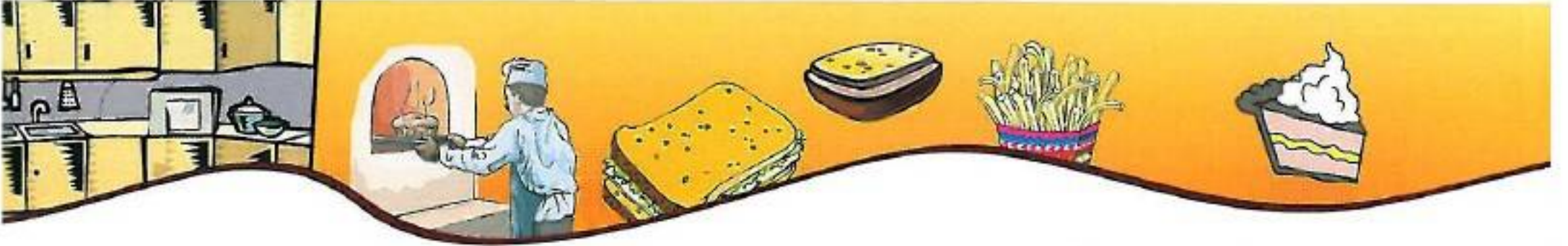
النَّصُّ الْإِسْرَائِيلِيُّ



أَقْرَأْ
وَأَسْتَبْتَخْ

عَادَ أَشْعَبُ مِنْ رِحْلَةٍ فَاشِلَةٍ لِلْبَحْثِ عَنْ طَعَامٍ، وَفِي الْعُودَةِ لِمَحِ رَجُلًا قُرُوءِيًّا
قَادِمًا مِنْ بَعِيدٍ يَمْتَطِي حِمَارًا، فَاتَنْظَرُهُ أَشْعَبُ بِتَرْحَابٍ صَائِحًا: حَيَّاكَ اللَّهُ يَا أَبَا زَيْدٍ!
مَنْ أَيْنَ أَقْبَلْتَ؟ وَ أَيْنَ نَزَلْتَ؟ هَيَّا بِنَا إِلَى الْبَيْتِ!
إِنْتَابَ الرَّجُلُ ذُهُولًا؛ لِأَنَّهُ لَمْ يَشَاهِدْ أَشْعَبَ مِنْ قَبْلُ. ثُمَّ إِنَّ اسْمَهُ لَيْسَ أَبَا
زَيْدٍ، وَإِنَّمَا أَبُو عَبِيدٍ.
فَلَمَّا أَخْبَرَ أَشْعَبَ بِاسْمِهِ الْحَقِيقِيِّ، رَدَّ عَلَيْهِ قَائِلًا: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ،
وَأَبْعَدَ النَّسِيَانَ. هَلَمْ إِلَى بَيْتِي كَيْ تَتَغَدَّى.
فَاسْتَجَابَ الْقُرُوءِيُّ وَذَهَبَ مَعَهُ. وَفِي أَثْنَاءِ الطَّرِيقِ طَلَبَ أَشْعَبُ أَنْ يَمْرَأَ
عَلَى مَحَلٍّ شَوَاءٍ بِهِ لَحُومٌ وَحُلُوى وَكُلُّ مَا تَشْتَهِيهِ النَّفْسُ.
ثُمَّ قَالَ لِصَاحِبِ الْمَطْعَمِ: قَدِّمْ لِأَبِي زَيْدٍ شَوَاءً، ثُمَّ زِنْ لَهُ مِنْ تِلْكَ الْحُلُوى، ثُمَّ
اخْتَرْ مِنْ تِلْكَ الْأَطْبَاقِ، ثُمَّ افْرَشْ أَوْرَاقَ الرِّقَاقِ، وَرَشَّ عَلَيْهَا بَعْضًا مِنَ السَّكْرِ، وَمَاءَ
الْوَرْدِ؛ لِيَأْكُلَهُ أَبُو زَيْدٍ بِالْهَنَاءِ وَ الشِّفَاءِ.
فَقَدَّمَ لَهُمَا الرَّجُلُ كُلَّ ذَلِكَ فَأَكَلَاهُ عَنْ آخِرِهِ.





ثُمَّ قَالَ أَشْعَبُ قَدَّمَ لِأَبِي زَيْدِ الْقَطَائِفَ لَوْلُؤِيَّةَ الدَّهْنِ لِيَأْكُلَهَا أَبُو زَيْدٍ هَنِيئًا. فَقَدَّمَتْ لَهُمَا
الْحَلْوَى فَأَكَلَاهَا عَنْ آخِرِهَا.

ثُمَّ نَظَرَ أَشْعَبُ إِلَى صَاحِبِهِ وَقَالَ لَهُ: يَا أَبَا زَيْدٍ، نَحْنُ مُحْتَاجُونَ لِمَاءٍ مِثْلَجٍ يُبَرِّدُ جُوفَنَا
بَعْدَ هَذِهِ الْأَكْلَةِ الْجَمِيلَةِ. فَوَاقَقَهُ الرَّجُلُ.

فَقَامَ أَشْعَبُ وَقَالَ لَهُ: اجْلِسْ يَا أَبَا زَيْدٍ وَلَا تَتْرُكْ مَكَانَكَ حَتَّى أَعُودَ بِالْمَاءِ الْمِثْلَجِ.
وَخَرَجَ أَشْعَبُ إِلَى غَيْرِ رَجْعَةٍ.



وَمَرَّ الْوَقْتُ وَالرَّجُلُ جَالِسٌ فِي انْتِظَارِ أَشْعَبٍ حَتَّى شَعَرَ أَنَّهُ لَنْ يَعُودَ
فَهَمَّ بِالْخُرُوجِ فَتَعَلَّقَ بِثَوْبِهِ صَاحِبُ الْمَطْعَمِ صَائِحًا: أَيْنَ ثَمَنُ الْأَكْلِ يَا رَجُلُ؟
فَقَالَ الرَّجُلُ: لَقَدْ أَكَلْتُ ضَيْفًا!

فَلَكَمَّهُ صَاحِبُ الْمَطْعَمِ وَانْهَالَ عَلَيْهِ ضَرْبًا، وَقَالَ لَهُ: أَيُّ ضَيْفٍ أَنْتَ؟ وَالضَّرْبُ لَا يَنْقَطِعُ!

فَأَخَذَ الْقَرَوِيُّ يَصْرُخُ وَيَصِيحُ: جَازَى اللَّهُ ذَلِكَ الْمُحْتَالَ، لَقَدْ قَلْتُ لَهُ أَنَا أَبُو عُبَيْدٍ، فَيَقُولُ
لِي: أَنْتَ أَبُو زَيْدٍ.

من كتاب « اضحك مع أشعب ملك الطفيليين و أمير الطماعين ».
المؤلف/ مصطفى عاشور - (عن إحدى مقامات بديع الزمان الهمذاني)



النص الإثرائي