

٢

الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ :

الصِّحَّةُ وَالغِذَاءُ



الكفايات المستهدفة

بِمَشِيئَةِ اللَّهِ يَكُونُ الْمُتَعَلِّمُ فِي نِهَائِهِ الْوَحْدَةَ قَادِرًا عَلَى :

- ▶ تجاوز الصُّعُوبَاتِ الْقَرَائِيَّةِ ، وَاِكْتِسَابِ مَهَارَاتِ الْقِرَاءَةِ السَّلِيمَةِ .
- ▶ اِكْتِسَابِ رَصِيدِ مَعْرِفِيٍّ وَلُغَوِيٍّ مُتَّصِلٍ بِمَجَالِ الصِّحَّةِ وَالغِذَاءِ .
- ▶ اِكْتِسَابِ اِتِّجَاهَاتٍ وَقِيمٍ تَتَعَلَّقُ بِمَجَالِ الصِّحَّةِ وَالغِذَاءِ .
- ▶ فَهْمِ النَّصِّ الْمَسْمُوعِ وَمُرَاعَاةِ آدَابِ الْاِسْتِمَاعِ .
- ▶ اِغْنَاءِ الرَّصِيدِ اللُّغَوِيِّ ، وَاسْتِعْمَالِهِ فِي التَّوَاصُلِ الشَّفَهِيِّ وَالْكِتَابِيِّ .
- ▶ فَهْمِ النَّصُوصِ وَتَذَوُقِ مَا فِيهَا مِنْ جَمَالِيَّاتٍ وَأَسَالِيْبٍ بِلَاغِيَّةٍ .
- ▶ تَعَرُّفِ الْفِعْلِ (الماضي، المضارع، الأمر) وَتَمْيِيزِهِ وَاسْتِعْمَالِهِ .
- ▶ تَعَرُّفِ الْمُفْرَدِ وَالْجَمْعِ ، وَأَسْلُوبِ النَّهْيِ ، وَأَسْلُوبِ النَّفْيِ وَتَمْيِيزِهَا وَاسْتِعْمَالِهَا .
- ▶ الرَّسْمِ الصَّحِيحِ لِكَلِمَاتٍ مَبْدُوءَةٍ بِاللَّامِ دَخَلَتْ عَلَيْهَا (ال) .
- ▶ كِتَابَةِ الْحُرُوفِ (د، ذ، ر، ز، و) بِحِطِّ النَّسْخِ كِتَابَةً سَلِيمَةً .
- ▶ بِنَاءِ فِقْرَتَيْنِ ، وَجَمَلِ تَفْصِيلِيَّةٍ لُهُمَا .
- ▶ اِكْتِسَابِ سُلُوكَاتٍ وَآدَابٍ مِنْ سِيرَةِ النَّبِيِّ ﷺ وَهَدْيِهِ .



المضامين

النص الإثرائي	نص الاستماع	نصوص القراءة
كَيْفَ يَحْتَفِلُ أَشْعَبُ بِضُيُوفِهِ ؟	أَيَمَّنُ فِي عِيَادَةِ الطَّبِيبِ.	الصِّحَّةُ وَالغِذَاءُ (نص الانطلاق)
		نَاقِلَةُ الْأَمْرَاضِ (نص الدِّعْمِ)
		التَّوَاظُنُ الْغِذَائِيُّ (النص الشعري)

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

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

قائمة الطعام	
	السلطات
• ريالان	سلطة الخضروات
• ريالان	سلطة الخس
	المحجنات
• ريالان	شطيرة اللحم
• ريالان	شطيرة الدجاج
• ٣ ريالان	شطيرة البيض
	المشروبات
• ٣ ريالان	عصائر طازجة
• ٣ ريالان	(برتقال - فراولة - اناناس - فواكه)
• ريال واحد	عصائر معدية
• ريال واحد	مشروبات غازية
• ريال واحد	مياه معدنية
	الحلويات
• ريالان	سلطة الفواكه
• ريالان	شطيرة التفاح

١ أقرأ قائمة الطعام، ثم أجب:

- ما الطعام الذي أختاره من هذه القائمة؟ ولماذا؟
- سلطة الخضروات و فطيرة اللحم لفائدتهما الغذائية.
- أي المشروبات أفضل في القائمة؟
- عصائر طازجة.
- في أي الأماكن أفضل تناول طعامي؟ ولماذا؟
- البيت؛ لأنه أضمن من حيث النظافة.

ب أقرأ الحوار مع من بجوارني، ثم أجب عن الأسئلة:

أَيْمَنُ: 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.
 أَيْمَنُ: لنعد النقود التي معنا.
 ماجد: لقد بلغت عشرين ريالاً.
 أَيْمَنُ: أظنّها كافية لشراء وجبتين خفيفتين.

(داخل المطعم)

أَيْمَنُ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.
 النادل: وَعَلَيْكُمْ السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.

ما الطعام الذي تريدانه؟



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





مَاجِدُ: دَعْنَا نَقْرَأْ قَائِمَةَ الطَّعَامِ أَوَّلًا.

أَيْمَنُ: أَخْتَارُ فَطِيرَةً بِاللَّحْمِ ، وَعَصِيرَ بُرْتَقَالٍ طَازِجٍ ، وَسَلْطَةَ مَلْفُوفٍ .

مَاجِدُ: وَأَنَا أُرِيدُ فَطِيرَةً بِالذَّجَاجِ وَمِيَاهَا مَعْدِنِيَّةً وَسَلْطَةَ فَوَاكِهٍ .

أَيْمَنُ: كَمْ الْمَبْلُغُ الَّذِي سَنَدْفَعُهُ؟

مَاجِدُ: أَرْبَعَةٌ وَعِشْرُونَ رِيَالًا قَطُّ .

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

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

أَيْمَنُ: مُوَافِقٌ .

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

شَاكِرِينَ لَهُ حُسْنِ خِدْمَتِهِ .



- كَيْفَ يُمَكِّنُ لِمَا جِدَ أَنْ يُشِيرَ عَلَى أَيَّمَنِ لِلْخُرُوجِ مِنَ الْمَأْزِقِ؟
لَوْ كُنْتُ مَكَانَ مَا جِدَ كُنْتُ سَأَشِيرُ عَلَى أَيَّمَنِ بِأَخْذِ طَعَامٍ مُتَوَازِنٍ يَحْتَوِي عَلَى خَضِرَاوَاتٍ + بَرُوتِينَ + فَوَاكِهَ وَلَكِنَّهُ فِي نَفْسِ الْوَقْتِ رَخِيسٌ.
- أَحَدُّ طَعَامًا مُفِيدًا فِي الْقَائِمَةِ مِنْ وَجْهَةِ نَظْرِي، وَأَذْكَرُ السَّبَبِ.
(سَلْطَةُ خَضِرَاوَاتٍ + فَطِيرَةٌ بَيْضُ)؛ لِأَنَّهُ طَعَامٌ مُتَوَازِنٌ يُفِيدُ الْجِسْمَ.
- أَحَدْتُ صَفِيَّ عَنِ الطَّعَامِ الَّذِي أَحَبُّ أَكْلَهُ فِي وَجْبَةِ 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: سَأَبْلُغُ وَرَازَةَ الصَّحَّةِ حَتَّى يَتِمَّ اتِّخَاذُ اللَّازِمِ مَعَ هَذَا الْمَطْعَمِ.



أَسْتَمِعُ وَأَتَدَبَّرُ

٢

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَبْتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَّا وَقُضِيَ ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونَا وَنَخْلًا
﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفِكَهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَّعَلِكُمْ وَلِنُتَعَمَّكُمْ ﴿٣٢﴾

قَضْبًا : عُلْفًا رَطْبًا .
غُلْبًا : مُتَكَافِفَةٌ
الْأَشْجَارِ .
أَبًّا : عَشْبًا .

سُورَةُ عَبَسَ

٣ أَقْرَأَ 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 و الفواكه :

تُمنَحُ الْجِسْمَ الْحَيَوِيَّةَ وَالنَّشَاطَ



٤ مجموعة الخُبز، الحُبوب، الأرز، السُكَّرِيَّاتِ :

تُمدُّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ





٤ أَكْمِلِ الحُرُوفَ الناقِصَةَ؛ لِأَكُونَ كَلِمَاتٍ تَدُلُّ عَلَى أَغْذِيَةِ بِنَاءِ الجِسمِ:

س

م ح ل

ك ب

ن ب ج

ي

ض

٥ أَرَسِّمْ دَائِرَةَ حَوْلِ الكَلِمَةِ الغَرِيبَةِ عَنِ المَجْمُوعَةِ:

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



الصحة والغذاء



مدخل الوحدة

أَتَأْمَلُ الصُّورَ،

ثُمَّ أَكْتُبُ

الْمَطْلُوبَ:

وَجِبَةُ غَدَائِي مُتَنَوِّعَةٌ

تَتَكَوَّنُ مِنْ: اللَّخْمِ

وَالْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاحِشِ وَالْأَرْزِ.



فَطُورِي مَكُونٌ مِنْ:

الْحَلِيبِ وَالْخُبْزِ وَالْبَيْضِ

وَالْجُبْنِ.



بَيْنَ الْوَجَبَاتِ، لَا أَكْثَرُ مِنْ:

الْحَلْوَى وَالْمَشْرُوبَاتِ
الْغَازِيَّةِ

لَا أَذْهَبُ إِلَى النَّوْمِ

مُبَاشَرَةً بَعْدَ:

الْأَكْلِ.



أَتَنَاوَلُ عَشَاءً خَفِيفًا

مَكُونًا مِنْ:

وَاللَّبَنِ وَالسَّلْطَةَ وَالْفَطَائِرِ.



أَنْتَقِلُ إِلَى كِتَابِ النِّشَاطِ

لِحَلِّ النِّشَاطِينَ ١، ٢.

الْعَدَاءُ: وَجِبَةُ الظُّهْرِ.

الْعَدَاءُ: الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ.





الصِّحَّةُ وَالغِذَاءُ

نص الانطلاق

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

قَالَ الْوَالِدُ: أَنَا مَسْرُورٌ مِنْكَ يَا عَبْدُ اللَّهِ لِمَشَاهِدَتِكَ الْبَرْنَامَجَ؛ لِأَنَّ الْوَعْيَ الصَّحِّيَّ مَطْلَبٌ ضَرُورِيٌّ، فَصِحِّحِ الْجِسْمَ يَسْتَمْتَعُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَيَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ فَيَكُونُ قَادِرًا عَلَى الْعَمَلِ وَالتَّفْكِيرِ. فَالصِّحَّةُ يَا بَنِيَّ أَعْلَى مَا يَمْلِكُهُ الْإِنْسَانُ، وَقَدْ قِيلَ قَدِيمًا: «الصِّحَّةُ تَأْجُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصْحَاءِ 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، وَيُجَدِّدُ 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، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ لَقِيمَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلَّتْ لَطْعَامِهِ، وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ». رَوَاهُ أَحْمَدُ وَغَيْرُهُ

عَبْدُ اللَّهِ: وَمَا صِفَاتُ الْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ الْمُفِيدِ؟

الْوَالِدُ: يَكُونُ الْغِذَاءُ صَحِيًّا وَمُفِيدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيفًا وَمُحْتَفِظًا بِفَوَائِدِهِ الْغِذَائِيَّةِ، وَمُحْتَوِيًّا الْعُنَاصِرَ الَّتِي يَخْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، مِثْلُ: تَنَاوُلِ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ وَاللُّحُومِ وَالْأَلْبَانِ وَالْحُبُوبِ.





وَمِنَ الْعَادَاتِ الْمُفِيدَةِ لِلصَّحَّةِ النَّوْمُ مُبَكَّرًا وَالاسْتِيقَاطُ مُبَكَّرًا، وَشُرْبُ كَمِيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ لِيُظَلَّ الْجِسْمُ رَطْبًا، وَاسْتِنْشَاقُ الْهَوَاءِ غَيْرِ الْمَلُوثِ، وَفَتْحُ نَوَافِذِ الْمَنْزِلِ لِيَتَجَدَّدَ الْهَوَاءُ، وَتَعْرِيزُ الْفِرَاشِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ، لِقَتْلِ الْجَرَاثِمِ.

قال عبد الله: إِنَّ الْغِذَاءَ لِلْإِنْسَانِ كَالْوَقُودِ لِلسَّيَّارَةِ، لَا تَعْمَلُ إِلَّا بِهِ. أَعِدْكَ يَا وَالدِّي أَنْ أَتَّعِ هَذِهِ الْإِرْشَادَاتِ الْقِيَمَةَ، وَأَوْدُ أَنْ أُخْبِرَكَ أَنَّ مَدْرَسَتَنَا سَتَنْظِمُ نَدْوَةً فِي الْأُسْبُوعِ الْقَادِمِ بِعُنْوَانِ (صِحَّتْكَ فِي غِذَائِكَ). وَأَنْتَ مَدْعُوٌّ لِحُضُورِهَا.

قال الوالدُ مبتسمًا: سأكونُ أولَ الحاضرين إن شاء الله.

التَّئِمَّةُ الْقَرَائِيَّةُ

أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ قِرَاءَةً جَهْرِيَّةً مَعَ مُرَاعَاةِ التَّعْلِيمَاتِ:



أ- أَنْطِقُ الْحُرُوفَ الْمَلُونَةَ مِنْ مَخَارِجِهَا نَطْقًا سَلِيمًا.

أقرأ

اجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ. (لا أَنْطِقُ الذَّالَ زَايَا).

كَيْفَ نَحْرُصُ عَلَى صِحَّتِنَا وَنُحَافِظُ عَلَيْهَا مِنَ الْأَمْرَاضِ؟ (لا أَنْطِقُ الطَّاءَ زَايَا).

فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لَطْعَامِهِ وَتَلْتُ لَشْرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ. (لا أَنْطِقُ التَّاءَ سَيْنَا).

وَأَنْطِقُ التَّاءَ مِنَ الْمَخْرَجِ الْمَخْصَّصِ لَهَا فِي الْقَمِ فَلَكَ حَرْفٍ مَخْرَجِهِ الْخَاصُّ فِي الْقَمِ حَتَّى يَقْرَأَ صَاحِبًا.

ب- أُرَاعِي التَّنْوِينَ عِنْدَ وَصْلِ الْكَلِمَاتِ، وَأَنْطِقُ تَّنْوِينَ النَّصْبِ (الْفَتْحِ) أَلِفًا عِنْدَ الْوَقْفِ:

يَكُونُ الْغِذَاءُ صَحِيًّا وَ مُفِيدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيمًا.



١- أَنْتَبِهْ لِلْكَلِمَاتِ الْمُشَارِ تَحْتَهَا بِحِطِّ، ثُمَّ اخْتَارْ مِنَ الشُّكْلِ الْكَلِمَةَ الَّتِي تُنَاسِبُ مَعْنَاهُ



أنهي
لغتي



● صَحِيحُ الْجِسْمِ يَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ . يَسْتَمْتَعُ

● حَسَبُ الْأَدَمِيِّ لِقِيَمَاتٍ . يَكْفِي

● يُقِمِّنْ صُلْبَهُ . ظَهْرَهُ

● الْإِفْرَاطُ فِي الطَّعَامِ يَسَبِّبُ السَّمْنَ .

تَجَاوَزُ الْحَدَّ

٢- أَنْبَحْ فِي النَّصِّ عَنِ ضِدِّ «الْإِفْرَاطِ».

الإِعْتِدَالُ

٣- أَنْسُجْ عَلَى غِرَارِ الْمِثَالِ التَّالِي:

مِثَالُ
إِنَّ الْغِذَاءَ لِلإِنْسَانِ كَالْوَقُودِ لِلسِّيَّارَةِ.

● إِنَّ الْأَخْلَاقَ لِلْفَتَاةِ كَأَنْتَاجِ عَلَى رُؤُوسِ الْمَلُوكِ.....

● إِنَّ..... الْعِلْمَ..... لِد..... إِنْسَانٍ..... كَأَنْتُورٍ لِلأَرْضِ.....

٤- أَيْ التَّعْبِيرَيْنِ أَفْضَلُهُ

عُنُونًا لِلنُّدُوةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

● صِحَّتِكَ فِي غِذَائِكَ .

● الْإِلْتِزَامُ بِالإِرْشَادَاتِ الصَّحِيَّةِ .

ب) أَكْتُبْ عُنُونًا آخَرَ لِلنُّدُوةِ.

غِذَاؤُكَ دَوَاؤُكَ.



١- أَتأملُ المَشهدَ المصاحِبَ للنَّص، وَأعبرُ عنه بِجُملةٍ مُفيدةٍ.

غسلُ اليدينِ قَبْلَ الطَّعامِ وبعْدَه مِنَ العَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الجَيِّدَةِ.

٢- أرسِّمُ دائِرةً حَولَ الإجابةِ الصَّحيحةِ فيما يَأْتِي:



أقرأ
واجيب

● عنوانُ النَّصِّ يَدُلُّ عَلَيَّ:

- أنَّ الطَّعامَ شفاءٌ. - أهمايَّةُ الغِذاءِ الصَّحِي.

- النِّظافةُ و الطَّعام. - الاعتدالُ في الطَّعام.

٣- أُجيبُ عَنِ الأَسئَلَةِ التَّالِيَةِ بِجُمَلٍ تَامَةٍ:

● ما مَوْضوعُ الحَدِيثِ الَّذِي تَابَعَهُ عَبْدُ اللَّهِ فِي البَرنامِجِ التَّلَفَازِيِّ؟

مَوْضوعُ الحَدِيثِ (اجعلُ غِذاءَكَ دَواءَكَ).

● بِمَ يَنْعَمُ صَحيحُ الجِسمِ؟

يَنْعَمُ بِالحَيَاةِ وَيكونُ قادِراً عَلَي العَمَلِ وَالتَّفكيرِ.

● مَتَى يَكُونُ الغِذاءُ دَواءً؟ وَ مَتَى يَكُونُ داءً؟

يَكُونُ الغِذاءُ دَواءً إِذا كانَ صَحيحاً مُتنوعاً وَنَظيفاً وَأَكَلَ بِاعتدالٍ، وَيَكُونُ داءً إِذا كانَ

غَيرَ صَحيحٍ وَغَيرَ مُتنوعٍ وَأَكَلَ بِإفراطٍ.

● ما المَقْصودُ بِالجُملةِ التَّالِيَةِ: «الصَّحَّةُ تاجٌ عَلَي رُؤوسِ الأصْحاءِ لا يَراهُ إِلا المَرضى»؟

المَقْصودُ هُوَ أَنَّ الصَّحَّةَ نِعمةٌ غاليَةٌ لا يُدركُ أَهمايَّتَها إِلا مَنْ فَقَدَها وَهُم المَرضى.

● كَيْفَ نَحْفَظُ الطَّعامَ مِنَ التَّلَوُّثِ؟

بِالأَ نِجْطَهُ مَكشُوفاً يَهوي عَلَيهِ الدَّبابُ، وَاسْتِخدامِ الأَدواتِ النِّظيفَةِ، وَوَضْعَهُ فِي التَّلْجِةِ.

« صِحَّتُكَ فِي غِذائِكَ »

لو كُفِّتُ بِالمُشارَكَةِ فِي نَدْوَةٍ بِعُنوانِ:

فما القِضيَّةُ الَّتِي يُمكنُ التَّحدُّثِ فِيها فِي النَّدْوَةِ؟



أفكر

كَيْفَ يَبقى الغِذاءُ الجَيِّدُ مِنَ الأَمراضِ.



أَبْحَثْ عَنْ بَعْضِ الْأَحَادِيثِ النَّبَوِيَّةِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِآدَابِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَأُضْمِنُهَا
مَلَفًا تَعَلُّمِيًّا.



أَسْتَشِيرُ

قَالَ الرَّسُولُ الْكَرِيمُ: (يَا بَنِي سَمِّ اللَّهِ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ).

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

الدَّرْسُ اللُّغَوِيُّ

أنواع الفعل

الوظيفة
النحوية

١- أقرأ وألاحظ الكلمات الملونة:

- شاهدَ عبدُ اللهَ برنامَجًا تِلْفَازِيًّا.
- أَكَلَ عبدُ اللهَ طَعَامًا صِحِّيًّا.
- نَصَحَ الوالدُ ابْنَهُ بِالإِعْتِدَالِ فِي طَعَامِهِ.
- أَحَافِظُ عَلَى نِظَافَةِ جِسْمِي.
- سَأَتَنَاوَلُ الأَطْعِمَةَ الطَّازِجَةَ.
- يَحْرُصُ الإنسانُ عَلَى صِحَّتِهِ.

- ١ علام تدلُّ هذه الكلمات (شاهدَ، أكلَ، نصَحَ، أحافظُ....) (تدلُّ على عملٍ)
- ب ماذا تُسمَّى الكلمة التي تدلُّ على عملٍ؟ (تُسمَّى فِعْلًا)
- ج أين وقعت هذه الكلمات من الجُملة؟ (في بَدَائِئِهَا)
- د ماذا تُسمَّى الجُملة التي تبدأ بفعلٍ؟ (تُسمَّى جُملةً فِعْلِيَّةً)
- ه إذا ماذا أَسْتَنْجُ؟

الجُملةُ الفِعْلِيَّةُ هي التي تَبْدَأُ بِفِعْلِ.



أَسْتَنْجُ

الكلمة	نوع الكلمة	زمن الفعل	نوعه	حَرَكََةُ الحرف الأخير
شاهدَ	فعل	ماضٍ ← x	فعل ماضٍ	الفتحة
أَكَلَ	فعل	ماضٍ ← x	فعل ماضٍ	الفتحة
أحافظُ	فعل	حاضرٌ ← x	فعل مضارعٌ	الضمة
سأتناولُ	فعل	مُستقبَلٌ ← x	فعل مضارعٌ	الضمة

٤- بعد تأمل الجدول اكتشفتُ:

- أن الكلمات (شاهدَ، أكلَ، أحافظُ، سأتناولُ) أفعالٌ لأنها تدلُّ على أعمالٍ هي (المشاهدة، الأكل، المحافظة، التناول).
- أن الفعلين (شاهدَ، أكلَ) يدلان على عمليين (المشاهدة، الأكل) حصلا في الزمن الماضي فهما فعلا ماضيان، وأن حركة الحرف الأخير فيهما هي الفتحة.
- أن الفعل (أحافظُ) يدلُّ على أن عمل (المحافظة) يحصل الآن (في الزمن الحاضر) فهو فعلٌ مضارعٌ وأن حركة الحرف الأخير منه هي الضمة.
- أن الفعل (سأتناولُ) يدلُّ على أن عمل (التناول) سيكون بعد زمن التكلم (في المُستقبَل) فهو فعلٌ مضارعٌ وأن حركة الحرف الأخير منه هي الضمة.

٥- والآن يمكن أن أجيب:

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

لا؛ لأن الفعل مضى وانتهى.

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

الفعل أحافظ يحدث وقت الكلام في الحاضر أما الفعل الثاني سأحافظ يحدث بعد زمن التكلم في المستقبل.

تعلمت قواعد لا أنساها:



١ الجُمْلَةُ الفِعْلِيَّةُ: هي الجُمْلَةُ الَّتِي تَبْدَأُ بِفِعْلٍ.

٢ الفِعْلُ المَاضِي: هُوَ مَا دَلَّ عَلَى حُدُوثِ عَمَلٍ فِي الزَّمَنِ المَاضِي قَبْلَ زَمَنِ التَّكَلُّمِ، وَالْحَرَكَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الحَرْفِ الأَخِيرِ مِنْهُ - هنا- الفَتْحَةُ..

٣ الفِعْلُ المُضَارِعُ: هُوَ مَا دَلَّ عَلَى حُدُوثِ عَمَلٍ فِي الزَّمَنِ الحَاضِرِ أَوْ المُسْتَقْبَلِ، وَالْحَرَكَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الحَرْفِ الأَخِيرِ مِنْهُ - هنا- الضَّمَّة.

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

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

٢- أَعْبُرُ عَنِ الأَحْدَاثِ الأَتِيَةِ بِجُمَلٍ تَشْتَمِلُ عَلَى أفعالٍ مَاضِيَةٍ مَرَّةً وَمُضَارِعَةٍ مَرَّةً أُخْرَى:



أطبَّقْ

شَفْهِيًا:

نَوْمُ الطِّفْلِ مُبَكَّرًا.	نَامَ الطِّفْلُ مُبَكَّرًا.	يَنَامُ الطِّفْلُ مُبَكَّرًا.
وَصَفُ الطَّبِيبِ العِلاجِ.	وَصَفَ الطَّبِيبِ العِلاجِ.	يَصِفُ الطَّبِيبِ العِلاجِ.
تَنْظِيفُ الفَتَاةِ أُسْنَانَهَا.	نَظَفَتِ الفَتَاةُ أُسْنَانَهَا.	تَنْظِفُ الفَتَاةُ أُسْنَانَهَا.
صُرَاخُ اللَّاعِبِ مِنَ الأَلَمِ.	صَرَخَ المَلاعِبُ مِنَ الأَلَمِ.	يَصْرُخُ المَلاعِبُ مِنَ الأَلَمِ.

٣- أَعْبُرْ شَفْهِياً عَنِ ثَلَاثَةِ أَعْمَالٍ سَاقُومٌ بِهَا بَعْدَ الْعُودَةِ إِلَى

الْمَنْزِلِ بِاسْتِخْدَامِ أَفْعَالٍ مُضَارِعَةٍ.

سَأَشَاهِدُ التَّلْفَازَ، سَأَلْعَبُ فِي بَاحَةِ الْمَنْزِلِ، سَأَسْتَحِمُ قَبْلَ أَنْ أَذْهَبَ إِلَى الْفِرَاشِ.

- ٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩

أَنْتَقِلُ إِلَى
كِتَابِ النَّشَاطِ لِحَلِّ
التَّطْبِيقَاتِ الْكِتَابِيَّةِ عَلَى
أَنْوَاعِ الْفِعْلِ.



الصَّنْفُ اللُّغَوِيُّ

المُفْرَدُ وَ الْجَمْعُ

١- أَخْتَارُ مِنَ الشَّجَرَةِ مُفْرَدَ كُلِّ كَلِمَةٍ مِنَ
الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ وَأَكْتُبُهُ:

- أصِحَاءٌ :صَحِيحٌ.....
● مَرَضَى :مَرِيضٌ.....
● لُقَيْمَاتٌ :لُقَيْمَةٌ.....
● فَوَائِدٌ :فَائِدَةٌ.....

الاسْلُوبُ اللُّغَوِيُّ

أُسْلُوبُ النِّهْيِ

أَضَعُ النُّقْطَةَ (.) نِهَآيَةَ الْجُمْلَةِ
التَّآمَّةِ الْمَعْنَى .



أُحَوِّلُ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ إِلَى أُسْلُوبِ نِهْيٍ:

- يَأْكُلُ الْوَلَدُ بِشِمَالِهِ لا تَأْكُلْ بِشِمَالِكَ !
● يَتْرِكُ طَعَامَهُ مَكْشُوفًا لا تَتْرِكْ الطَّعَامَ مَكْشُوفًا .
● يَتَكَلَّمُ وَالطَّعَامُ فِي فَمِهِ لا تَتَكَلَّمْ وَالطَّعَامُ فِي فَمِكَ .



- يسهر كثيراً. ← لا تسهر كثيراً.
- يسرف في الطعام. ← لا تسرف في الطعام.
- يخالف نصيحة الطبيب. ← لا تخالف نصيحة الطبيب.
- يدع بقايا الحلوى تتجمع حول أسنانه. ← لا تدع بقايا الحلوى تتجمع حول أسنانك.

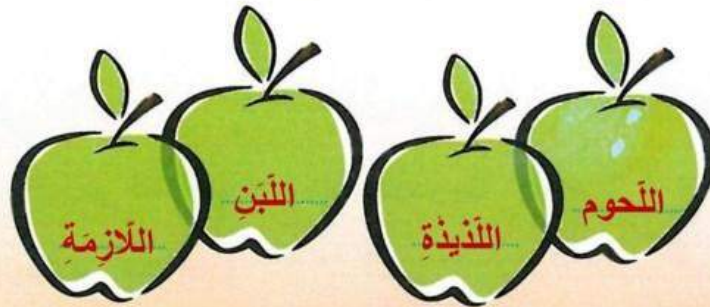
دخول (ال) على الكلمات المبدوءة بـ (اللام)

الظاهرة
الإملائية

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

يجب أن تكون الوجبة الغذائية التي تتناولها متنوعة كاملة، تحتوي على كل العناصر التي يحتاج إليها الجسم، كالبيض واللحوم والأسماك اللذيذة، واللبن والحبوب والخضراوات، لتمد الجسم بالطاقة اللازمة لنشاطه، وتساعد على النمو.

٢- أكتب الكلمات المملونة داخل الأشكال التالية:



نص الانطلاق





٣- أْحذِفْ (ال) مِّنَ الْكَلِمَاتِ السَّابِقَةِ، ثُمَّ أَكْتُبْهَا دَاخِلَ الْأَشْكَالِ التَّالِيَةِ:



٤- أَتأملُ الْجَدُولَ الْمَعْرُوضَ عَلَيَّ:

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



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)؟ (... حَرْفُ اللَّامِ ...)
- ما الَّذِي دَخَلَ عَلَى هَذِهِ الْكَلِمَاتِ فِي الْقَائِمَةِ (ب)؟ (... ال ...)
- كَمْ لَامًا اجْتَمَعَتْ فِي كَلِمَاتِ الْقَائِمَةِ (ج)؟ (... لَامَانِ ...)
- كَيْفَ تُنطِقُ اللَّامَانِ؟ (تُنطِقُ لَامًا وَاحِدَةً مُشَدَّدَةً).
- أَيْنَ وَضِعَتْ الشَّدَّةُ؟ (وُضِعَتْ عَلَى اللَّامِ الثَّانِيَةِ).

الل

إذا دَخَلَتْ (ال) على كَلِمَةٍ أَوَّلَهَا (ل) كُتِبَتْ اللَّامَانِ مَعًا وَظَهَرَتْ الشَّدَّةُ عَلَى اللَّامِ الثَّانِيَةِ.



أَسْتَنْتِجُ





لُطْفٌ لَيْمُونٌ لَيْثٌ لَيْلٌ لَهَبٌ



أطبّق
شّفهياً

وكتّابياً:

أقرأ الكَلِمَاتِ السَّابِقَةَ قِراءَةً صَحِيحَةً.

أدخِلُ (ال) عَلَى الكَلِمَاتِ السَّابِقَةِ وَأَقْرُؤُهَا، ثُمَّ أَكْتُبُهَا فِي الفَرَاقَاتِ التَّالِيَةِ.

... اللُّطْفُ ... اللَّيْمُونُ ... اللَّيْثُ ... اللَّيْلُ ... اللَّهَبُ ...

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

١- اللُّطْفُ خَلَقَ حَسَنًا. ٢- اللَّيْمُونُ فَاكِهَةٌ حَمْضِيَّةٌ. ٣- اللَّيْثُ مِنْ أَسْمَاءِ الْأَسَدِ.

٤- جَعَلَ اللهُ اللَّيْلَ سَكَنًا. ٥- خَلَقَ الْجَنِّ مِنَ اللَّهَبِ.

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

● صَفْرُ ... اللَّقْمَةِ ... عِنْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.

● أَطْلُبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى ... اللَّحْدِ

● أَحِبُّ ... اللَّوْنَ ... الْأَخْضَرَ لِأَنَّهُ لَوْنُ عِلْمِ بِلَادِي.

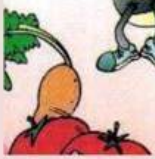
● الثَّوبُ الْعَرَبِيُّ مِنْ أَفْضَلِ أَنْوَاعِ ... اللَّبَاسِ

● اللَّيَاقَةُ ... الْبَدَنِيَّةُ تَدُلُّ عَلَى الصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.

أنتقل إلى

(كتاب النشاط) لحلّ
التطبيقات الكتابية على
الظاهرة الإملائية.

١٠
١١
١٢
١٣



رَسْمُ الْحَرْفَيْنِ (د، ذ) بِخَطِّ النَّسْخِ



يَمُرُّ رَسْمُ الدَّالِ

بِخَطَّوَتَيْنِ كَمَا يَبْضُحُ

أُذْنَاهُ:

يَمِيلُ يَمِينًا



مُسْتَقِرٌّ عَلَى السَّطْرِ

أَلَا حِظُّ عِنْدَ الْكِتَابَةِ أَنَّ

حَرْفِي (الدَّالِ وَالذَّالِ)

يَسْتَقِرُّانِ عَلَى السَّطْرِ.

١- أَقْرَأُ وَأَلَا حِظُّ كِتَابَةَ الْحَرْفَيْنِ الْمُلوَّنَيْنِ:

اجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ

٢- أَلَا حِظُّ طَرِيقَةَ رَسْمِ الْحَرْفَيْنِ تَبَعًا لِاتِّجَاهِ الْأَسْهُمِ:

د د ذ ذ

..... د ذ د ذ

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



أَرَسِّمُ



أَحْبِرْ

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.



أضغ علامة
الاستفهام (?) نهاية الجملة
المبدوءة بأداة استفهام.



التواصل اللغوي



أتواصل
شفهياً

١- أكمل الحوار التالي بين فيصل و عمر:

فيصل: هل ذهبت إلى سوق السمك المركزي يا عمر؟

عمر: نعم.

متى ذهبت إليه؟

ذهبت إليه بالأمس.

من رافقك في الذهاب إلى سوق السمك؟

رافقتني في الذهاب إلى سوق السمك أخي.

ما أهم أنواع الأسماك التي شاهدتها؟

أهم أنواع الأسماك التي شاهدتها البلطي، الروبيان.

ما أطيب هذه الأنواع عندك؟

أطيب هذه الأنواع عندي الروبيان.

هل تحب أكل السمك؟ نعم، أحب أكل السمك.

لماذا؟ لطعمه اللذيذ وقادته الغذائية العالية.

كيف تفضل أكل السمك؟ مقلياً.



٢- أناقش من معي في الصف في المواقف التالية:

- إنسان يلقي بفضلات طعامه وشرابه على عشب الحديقة.
- أنهاه عن ذلك؛ لأن ذلك يلوث البيئة.
- تجمع التلاميذ حول الباعة الجوالين لشراء الأطعمة بعد انتهاء اليوم الدراسي. أنصحهم بعدم الشراء حيث أن هذه الأطعمة غير صحية فهي تحمل الكثير من الجراثيم.
- ذهب أيمن إلى السوق وشراؤه العنب وأكله مباشرة.
- أنصحه بغسله أولاً حتى يزول ما به من ميكروبات.
- حمل فتاة شظيرة في يديها، تأكل منها قطعة صغيرة وترمي الباقي في فناء المدرسة. أخبرها بأن الطعام نعمة من نعم الله علينا وأن ما تفعله من الإسراف الذي نهانا الله عنه.



أكتب عن ألم في أضراسي، اشتد علي في إحدى الليالي، فاضطحتني أبي إلى الطبيب الذي عالجنني، ثم بين لي أهمية الأسنان ونصحتني بالمحافظة عليها مبيئنا لي طرائق الوقاية.



من علامات الترقيم
الفاصلة (،) وتوضع بين
الجمل المتصلة المعنى.

أ- اتقيد بالتعليمات التالية:

- ✓ أكتب في فقرتين.
- ✓ أترك فراغاً في بداية الفقرة.
- ✓ أضع علامات الترقيم المناسبة في أماكنها.
- ✓ أستخدم أدوات الربط المناسبة (و، أو، ثم، ف).
- ✓ أكتب الكلمات كتابة صحيحة.



انتقل إلى
كتاب النشاط لأجد مساحة
أكتب فيها موضوعي

ب - اسْتَعِينُ بِالتَّالِي :

الأسئلة:

- ◀ متى شعرت بالألم؟ هل ارتفعت
- دَرَجَةُ الحرارة؟ هل تورم الخد؟
- ◀ متى أخذك أبوك إلى الطبيب؟
- كيف وجدتما قاعة الانتظار؟
- كيف استقبلك الطبيب؟
- ◀ هل أحسست بالألم في أثناء خلع
- الأسنان؟ ماذا فعلت عند مغادرتك
- عيادة الطبيب؟

التوجيهات والملاحظات:

- ◀ أصفُ شدة الألم الذي أشعرُ به.
- ◀ أعبرُ عما فعلته للتخفيف من الألم.
- ◀ أعبرُ عن حالة أسرتي وما قدموه لي من مساعدة.
- ◀ أصفُ عيادة الطبيب واستقباله لي.
- ◀ أتحدث عن كيفية علاجي.
- ◀ أذكرُ توجيهاته لي عن أهمية الأسنان وكيفية
- المحافظة عليها.
- ◀ أختمُ الموضوعَ بذكرِ ما فعلته بعد مغادرة
- عيادة الطبيب.

أقرأ في كتب، أو مجلات، أو قصص لها علاقة بالموضوع.

ذات ليلة لم أستطع النوم من ألم أحسسته في أظراسي، فتذكرت أنني لم أغسل أسناني فذهبت فغسلتهما، فقلَّ الألم بنسبة بسيطة، ثم بدأ يزداد، فذهبت إلى أمي وأبي لأخبرهما، بما أشعر، وبعد أن أخبرتهما نصحتني أبي أنه يتوجب على الذهاب للطبيب. وبالفعل ذهبنا إلى الطبيب، ثم كشف على وأخبرني بأن الضرس متسوس ونحتاج إلى خلع، فخلعه لي، والحمد لله لم أشعر بالألم 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 أَيَّمَنُ إِلَى عِيَادَةِ طَبِيبٍ خَاصٍّ وَكَانَ
يَشْكُو مِنْ مَرَضٍ مُفَاجِئٍ مُنْذُ يَوْمَيْنِ فَدَارَ
بَيْنَهُ وَبَيْنَ الطَّبِيبِ الْحَدِيثُ التَّالِي :





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

- كم عُمُرَ أَيْمَنَ؟
- بِمَاذَا شَعَرَ أَيْمَنُ؟ وَلِمَاذَا؟
- عُمُرُ أَيْمَنَ عَشْرَ سِنَوَاتٍ.
- شَعَرَ بِارْهَاقٍ وَفُتُورٍ وَعَدَمَ الرِّغْبَةِ فِي الْأَكْلِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَحْرُصُ عَلَى تَنَاوُلِ الْفُطُورِ فِي مَوَاعِيدِهِ.
- بِمَ نَصَحَهُ الطَّيِّبُ؟
- مَتَى سَيَعُودُ أَيْمَنُ إِلَى الطَّيِّبِ؟
- بِالاهْتِمَامِ بِصِحَّتِهِ.
- الْأَسْبُوعَ الْقَادِمَ.

٢- أَكْمِلُ الْعِبَارَاتِ التَّالِيَةَ حَسَبَ مَا فَهَمْتُ مِنَ النَّصِّ:

- قال أيمن: أشعرُ ب..... ارْهَاقٍ..... وَفُتُورٍ حِينَ أَقُومُ بِأَيِّ..... مَجْهُودٍ.....، وَلَا رِغْبَةَ لِي فِي..... الْأَكْلِ.....
- الطَّعَامُ هُوَ مُشْكِلَتِي، وَكَثِيرًا مَا أَنْسَى تَنَاوُلَ وَجْبَةِ..... 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؟.....

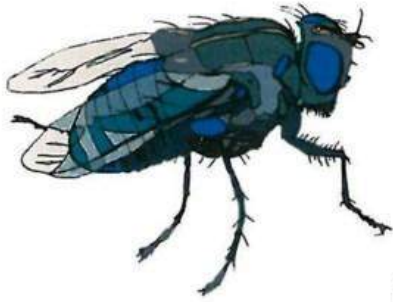
أَيْمَنُ: نَصَحَنِي بِتَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الْمُتَكَامِلِ وَالْمُحْتَوِي عَلَى الْبَرُوتِينَاتِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ.....

الأب: أَرْجُو أَنْ تَسْتَمِعَ إِلَى نَصِيحِهِ.....





ناقلة الأمراض



الذبابة من أكثر الحشرات ضرراً وأذى، يشمئز منها الناس؛ بسبب ما يصدُر عنها من صوت مزعج، ويزيد اشمئزهم 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 كَلِّماً دنا منك، واحفظ طعامك من شره، وحاربهُ بالنظافة، فهي أيسر سلاح للتخلص منه.



التَّئِمَّةُ الْقِرَائِيَّةُ



أَقْرَأُ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ، وَلَا أَنْطِقُ مَا كُتِبَ بِلَوْنٍ مُغَايِرٍ:

● الدَّبَابَةُ مِنْ أَكْثَرِ الْحَشَرَاتِ ضَرَرًا وَأَذَى.

● تُبْعَدُ الْمَوَادُّ الَّتِي التَّصَقَّتْ عَلَى أَرْجُلِهَا.

● وَحَارِبُهُ بِالنَّظَاقَةِ.

أَقْرَأُ

١- أَصِلْ بَسْمَهُمْ بَيْنَ الْكَلِمَاتِ وَمَا يُنَاسِبُهَا مِنْ مَعْنَى:



أنهي لغتي

الْعُدْوَى مَا يُجْمَعُ فِي الْبُيُوتِ وَالطَّرِيقَاتِ مِنْ أَوْسَاحِ.
 الْقُمَّامَةُ تَذُكُّ وَتُحَرِّكُ.
 تَحْكُ انْتِقَالُ الدَّاءِ مِنَ الْمَرِيضِ إِلَى السَّلِيمِ.
 اللَّدُودُ يَنْفُرُ وَيُكْرَهُ.
 يَشْمِئِزُ الشَّدِيدُ الْخُصُومَةَ.

٢- أَكْمَلِ الْعِبَارَاتِ عَلَى نَمَطِ الْعِبَارَةِ التَّالِيَةِ:

عِنْدَمَا تَرَى الدَّبَابَةَ تَحْكُ رِجْلَيْهَا فَذَلِكَ يَعْنِي أَنَّهَا تَقُومُ بِتَنْظِيفِ نَفْسِهَا.

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

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



الدَّيَابَةِ

مَا نَاقِلَةُ الْأَمْرَاضِ؟

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



اقرا

واجيب

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

الدَّيَابُ عَدُوٌّ لِدَوْدٍ.

٣- لِمَاذَا يَكْرَهُ النَّاسُ الدَّيَابَةَ؟

بِسَبَبِ مَا تُصَدِّرُهُ مِنْ صَوْتٍ مَزَعِجٍ وَمَا تُنْقِلُهُ مِنْ أَمْرَاضٍ.

٤- مَا الْأَمْرَاضُ الَّتِي تُنْقِلُهَا الدَّيَابَةُ؟

الأمراض التي تنقلها الديدان هي السُّل، والكوليرا، والتيفود، النزلات المعوية.

٥- مَا الْأَمَاكِنُ الَّتِي تُقْبَلُ عَلَيْهَا الدَّيَابَةُ بِكَثْرَةٍ؟

الأمكان التي تقبل عليها الديدان بكثرة هي أوعية القمامة، والمراحيض.

٦- كَيْفَ اسْتَطَاعَ الْإِنْسَانُ أَنْ يَتَعَرَّفَ جِسْمَ الدَّيَابَةِ؟

يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ أَنْ يَتَعَرَّفَ جِسْمَ الدَّيَابَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْمِجْهَرِ.





- ما الغذاء المفضل للذباب؟

فضلات الطعام والقاذورات.

- أذكر وسائل لمحاربة الذباب.

النظافة واستخدام المبيدات والمطهرات.



■ أبحث عن آية في سورة (الحج) ورد فيها اسم الذباب، وأكتبها، ثم أضمنها في ملف تعليمي.



أستثمر

قَالَ تَعَالَى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضَرْبٌ مِثْلٌ فَاسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذَبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْلُبْهُمُ الذَّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبِ وَالْمَطْلُوبِ" (الحج: ٧٣).

فِعْلُ الْأَمْرِ

الوظيفة
التحويية

١- ألاحظ الكلمات المكتوبة بلون مغاير في الفقرة التالية، ثم أجيّب:

فأخذ من الذباب عدواً لدوداً لك، وأطرده كلما دنا منك، واحفظ طعامك من شره، وحاربه بالنظافة.





• هل هي :
• الكَاتِبُ هو الْمُتَكَلِّمُ فَمَنْ الْمُخَاطَبُ ؟ القَارِئُ أو السَّامِعُ.

• ماذا يَطْلُبُ الكَاتِبُ مِنَ الْمُخَاطَبِ ؟ مُحَارَبَةَ الدُّبَابِ لِلتَّخْلِصِ مِنْهُ.

• متى سَيَقُومُ الْمُخَاطَبُ بِهَذِهِ الْأَعْمَالِ ؟ (قَبْلَ ، بَعْدَ ، أَثْنَاءَ زَمَنِ التَّكَلُّمِ)

• ماذا نُسَمِّي الفِعْلَ الَّذِي نَطْلُبُ بِهِ شَيْئًا مَعِيْنًا ؟ فِعْلُ أَمْرٍ.

• هل هي :

○ أَسْمَاءٌ

○ أَفْعَالٌ

○ حُرُوفٌ ؟

• ما فِعْلُ الأَمْرِ إِذَا ؟

فِعْلُ الأَمْرِ : هُوَ كَلِمَةٌ نَطْلُبُ بِهَا مِنَ الْمُخَاطَبِ الْقِيَامَ بِعَمَلٍ مَا.



أَسْتَنْتِجُ

• أَلَا حِظُّ آخِرِ أَفْعَالِ الأَمْرِ التَّالِيَةِ : (أَتَّخِذُ - أَطْرُدُ - أَحْفَظُ - حَارِبُ).

• ما العَلَامَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى آخِرِ الأَفْعَالِ السَّابِقَةِ ؟ مَاذَا أَسْتَنْتِجُ ؟

العَلَامَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى آخِرِ فِعْلِ الأَمْرِ هِيَ السُّكُونُ.

تَعَلَّمْتُ قَوَاعِدَ لَا أَنْسَاهَا :

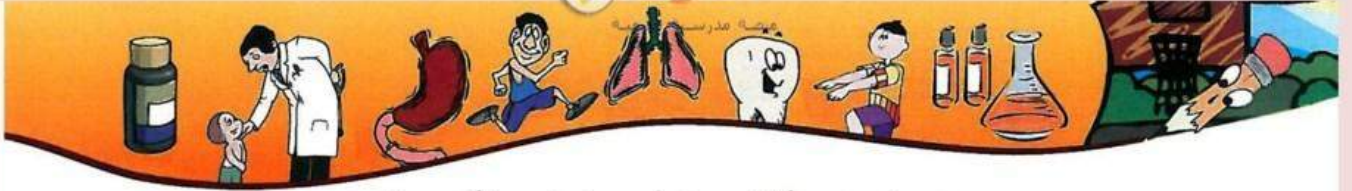
فِعْلُ الأَمْرِ : هُوَ كَلِمَةٌ نَطْلُبُ بِهَا مِنَ الْمُخَاطَبِ الْقِيَامَ بِعَمَلٍ مَا.

العَلَامَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى آخِرِ فِعْلِ الأَمْرِ هِيَ السُّكُونُ.



نَصُّ الدَّعْمِ





١ - أستخدمُ فعلَ الأمرِ لأطلبُ من أخي أن يقومَ بالأُمورِ التَّالِيَةِ :

انتقل إلى
(كتاب النشاط).



- أن يُنظفَ أسنانه . نظفَ أسنانك .
- أن يتناولَ وجبةَ العشاءِ قبلَ ساعتين من ميعادِ النومِ .
- أن يُساعدَ في تنظيفِ البيتِ .
- أن يحافظَ علىَ نظافةِ الأكلِ والشربِ .
- أن يُحضِرَ إلى المَدْرَسَةِ مُبَكِّرًا .
- أن يتبعَ عن المُسْتَنقَعَاتِ المَائِيَّةِ : ابتعدَ عن المُسْتَنقَعَاتِ المَائِيَّةِ .
- أن يتناولَ عشاءك قبل النوم بساعتين .
- أن يُساعدَ في تنظيفِ البيتِ .
- أن يحافظَ علىَ نظافةِ الأكلِ والشربِ .



أطبّق
شَفَهِيًا:

٢ - أستخدمُ أفعالَ الأمرِ التَّالِيَةِ في جُمَلٍ تامّةٍ :

وَاطِبْ	اسْتَذْكِرْ	شَارِكْ	زُرْ	أطعْ	اخترمْ
واظبْ على	استذكرْ	شاركْ في	زرْ	أطعْ	اخترمْ
الصلوةِ	دروسك	المسابقةِ	أقربك	والديك	معلمك

الضنْفُ
اللغويُّ

أبحثُ في النَّصِّ عن جَمْعِ كلِّ مُفْرَدٍ مِنَ المُفْرَدَاتِ التَّالِيَةِ وَأَكْتُبُهُ:



نفي الجُمَلِ الفِعْلِيَّةِ

الأسلوبُ
اللغويُّ

أملأُ الفُرَاغَ بِالفِعْلِ المُنَاسِبِ مِمَّا فِي الشَّكْلِ، وَأَضَعُ الفُتْحَةَ عَلَى آخِرِهِ:



- لن أشترى..... مِنَ البَاعَةِ المُتَجَوِّلِينَ .
- لن أكل مِنْ طَعَامٍ مَكْشُوفٍ .
- لن أهمل تَنْظِيفَ أسناني .
- لن أتأخر عَنْ مَوْعِدِ فُطُورِي .





رسم الحروف (ر، ز، و) بخط النسخ

١- أقرأ وألاحظ كتابة الحروف الملوّنة:

يمر حرف الراء بثلاث خطوات كما يتضح أدناه



الذباب من أكثر الحشرات التي نعرفها نقلاً للجراثيم والمواد الضارة.

يُرسَم حرف الزاي مثل الراء بزيادة نقطة أعلاه.

٢- ألاحظ طريقة رسم الحروف تبعاً لاتجاه الأسهم:

يمر رسم حرف الواو بخطوتين كما يلي:



٣- أحبر وأرسم الحروف (ر، ز، و) منفردة ومُتصلة:



ر	ز	و	و	٣
ر	ز	و	و	٢
ر	ز	و	و	١

ر	ز	و	و	٣
ر	ز	و	و	٢
ر	ز	و	و	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



أتواصل
شفهياً

١- ماذا أفعلُ مَعَ الصَّدِيقِ فِي المَوَاقِفِ التَّالِيَةِ:

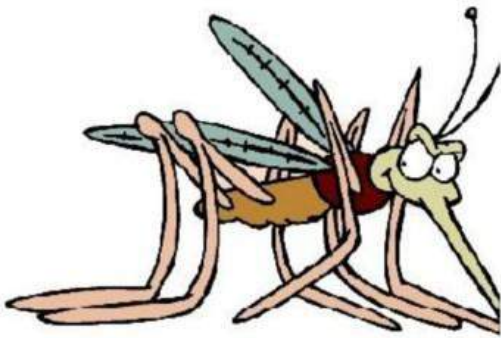
- إذا مَرَضَ.
- أَعُوذُهُ وَأَسْأَلُ عَلَيْهِ إِذَا عَادَ المُسْلِمَ أَخَاهُ أَوْ زَارَهُ قَالَ اللهُ ﷻ: "طَبِيتُ وَطَابَ مُمْشَاكَ، وَتَبَوَّاتُ فِي الجَنَّةِ مَنْزِلًا". رواه الإمام أحمد والترمذي.
- إِذَا رَأَيْتَهُ يَأْكُلُ بِشْرَاهَةٍ.
- أَنْصَحُهُ بِعَدَمِ فِعْلِ ذَلِكَ تَطْبِيقًا لِقَوْلِ النَّبِيِّ ﷺ (تَلَّتْ لَطْعَامَهُ وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ).
- إِذَا كَانَ لَا يُحِبُّ أَكْلَ الفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ..
- أَنْصَحُهُ بِأَكْلِهَا لِمَا فِيهَا مِنْ فَوَائِدٍ لِلجِسْمِ، فَهِيَ تُقَوِّي الذَّاكِرَةَ وَتُنَشِّطُ البَدْنَ.
- إِذَا دَعَانِي إِلَى أَكْلَةٍ لَا أَحِبُّهَا.
- أَعْتَذِرُ عَنِ الأَكْلِ بِلُطْفٍ وَأَتَعَلَّقُ بِحُجَّةٍ لَا تُحْرَجُهُ.

٢- أَقْدِمُ ثَلَاثَ نَصَائِحَ لِأَخِي؛ لِيَكُونَ فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ مَعَ الِاسْتِعَانَةِ بِالمِثَالِ:

- مَارِسِ الرِّيَاضَةَ لِيُقَوِّي جِسْمَكَ.
- اهُتَمِ بِالنِّظَافَةِ خَاصَّةً بِيَدَيْكَ وَأَسْنَانِكَ.
- كُلِ الطَّعَامَ المُتَكَامِلَ المُتَوَازِنَ - حَافِظًا عَلَى تَنَاوُلِ فُطُورِكَ بِانْتِظَامٍ.



أتواصل
كتابياً



مِنَ الحَشَرَاتِ الضَّارَّةِ البُعُوضَةُ، وَقَدْ وَرَدَ ذِكْرُهَا فِي القُرْآنِ الكَرِيمِ فِي الآيَةِ السَّادِسَةِ وَالْعِشْرِينَ مِنَ سُورَةِ (البَقَرَةِ).



اَكْتُبْ عَنِ هَذِهِ الْحَشْرَةِ فِي حُدُودِ فِقْرَتَيْنِ مَعَ الْاِسْتِرْشَادِ بِالْاَعْنَاصِرِ التَّالِيَةِ:

- الاستهلالُ بِآيَةٍ قُرْآنِيَّةٍ تَدُلُّ عَلَى أَنَّ مَخْلُوقَاتِ اللَّهِ جَمِيعَهَا مِنْ أَصْغَرِهَا حَتَّى أَكْبَرِهَا هِيَ آيَةٌ دَالَّةٌ عَلَى قُدْرَةِ اللَّهِ وَعَظَمَتِهِ وَإِنْ بَدَتْ تَافَهُةً، فَقَدْ أَوْدَعَ اللَّهُ فِيهَا مِنْ آيَاتِهِ وَقُدْرَتِهِ مَا تَعَجَّرُ عَنْهُ الْعُقُولُ.
- مَكُونَاتُ جِسْمِ الْبَعُوضَةِ.
- الْأَمْرَاضُ الَّتِي تَنْقُلُهَا الْبَعُوضَةُ.
- وَسَائِلُ مَكَاغِحَةِ الْبَعُوضِ.



أَنْتَقِلْ إِلَى (كِتَابِ النِّشَاطِ).

كَيْفَ اَكْتُبُ الْمَوْضُوعَ؟

- أَجْمَعُ الْمَعْلُومَاتِ الْمُنَاسِبَةَ.
- أَنْظِمُهَا.
- اَكْتُبُ فِي فِقْرَتَيْنِ.
- أَتْرُكُ فَرَاغًا فِي بَدَايَةِ الْفِقْرَةِ.
- أَضَعُ عِلَامَاتِ التَّرْقِيمِ الْمُنَاسِبَةَ فِي أَمَاكِنِهَا.
- أَسْتُخِذُ أَدَوَاتِ الرَّبِطِ الْمُنَاسِبَةَ (وَ، أَوْ، ثُمَّ، ف).
- اَكْتُبُ الْكَلِمَاتِ كِتَابَةً صَحِيحَةً.
- أَسْتَفِيدُ مِنَ الْأَلْفَاظِ وَالْجُمَلِ الْوَارِدَةِ فِي نَصِّ «نَاقِلَةِ الْأَمْرَاضِ».

مِنْ أَيْنَ أَحْصَلْتُ عَلَى هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ؟

- مِنْ مُعَلِّمِ مَادَّةِ الْعُلُومِ.
- مِنْ مَوْسُوعَةٍ تَتَحَدَّثُ عَنِ الْحَشْرَاتِ.
- 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 مَّا 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.

البعوضة هَذَا الْمَخْلُوقُ الضَّعِيفُ الْعَجِيبُ؛ عِنْدَمَا ضَرَبَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ كَمَثَلٍ
لِيُبَيِّنَ لِلنَّاسِ أَنَّ هَذَا الْمَخْلُوقَ الصَّغِيرَ فِي حَجْمِهِ عَظِيمٌ فِي خَلْقِهِ.

مكونات جسم البعوضة: أنثى لها في فمها ٤٨ سن لها ثلاث قلوب في
جوفها لها ستة سكاكين في خرطومها ولكل واحد وظيفة مزودة بجهاز
لتحليل الدم فهي لا تستسيغ كل الدماء.

الأمراض التي تنقلها البعوضة: الملاريا، الحمى الصفراء، داء الفيل.

نكافح البعوض عن طريق المبيدات الحشرية والنظافة.



التَّوَاظُنُ الْغِذَائِيُّ

خَيْرٌ مِنَ الدَّوَاءِ
يَعِيشُ فِي هَنَاءٍ
طَبِيعَةَ الْأَشْيَاءِ
وَشَرِبَةً مِنْ مَاءٍ
بَحْرٍ وَمِنْ سَمَاءٍ
فِي قُوَّةِ الْأَعْضَاءِ
جُوعٍ وَمِنْ عَنَاءٍ
لِذُنُومِ امْتِلَاءٍ
مِنْ خَالِقِ مِعْطَاءٍ

تَّوَاظُنُ الْغِذَاءِ
وَكُلُّ مَنْ يَفْعَلُهُ
وَخَيْرُهُ مَا كَانَ مِنْ
فَاكِهَةٍ وَخُضْرَةٍ
وَصَالِحِ اللَّحُومِ مِنْ
وَلِلْحَلِيبِ دَوْرَهُ
وَالتَّمْرِ فِيهِ الْحِفْظُ مِنْ
وَالأَصْلُ فِي الْأَكْلِ اعْتِدَا
إِنَّ الْغِذَاءَ نِعْمَةٌ



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

١- أتأمل الصورة، ثم أجيب:



أقرأ
والتشفت

• ما العلاقة بين الغذاء والصحة؟

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

٢- ألاحظ الإطار أسفل النص، ثم أحدد العلاقة بين القصيدة ومهنة الشاعر.

بما أن الشاعر طبيباً فمن الطبيعي أن يهتم بالغذاء لأن الغذاء يُعتبر دواءً لكثير من الأمراض.

٣- ينتهي كل بيت من أبيات القصيدة بحرف واحد، أحدده.

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

٤- هل القصيدة تحكي قصة أم تحمل نصيحة؟

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

٥- أختار من البيت الأخير جملة تصلح أن تكون عنواناً للقصيدة.

(الغذاء نعمة من الخالق).

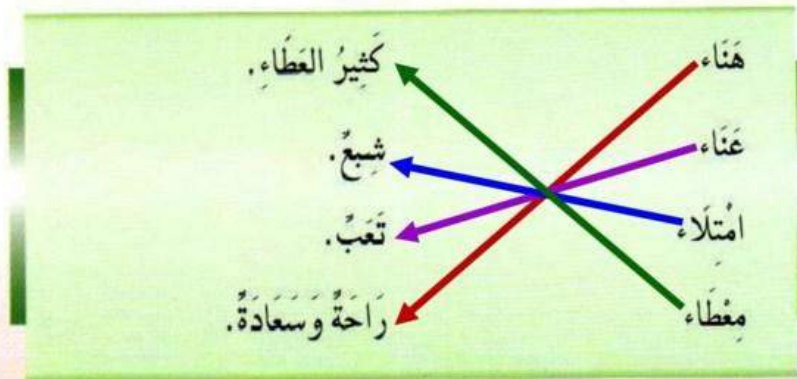
٦- الوقاية خير من العلاج. أذكر البيت الذي تتفق معه هذه الحكمة.

توازن الغذاء خير من الدواء.

١- أصل بين الكلمة ومعناها:



أصلي لغتي



٢- (طَبِيعَةُ الْأَشْيَاءِ) تَعْنِي:

مَظَاهِرُ الطَّبِيعَةِ. الْأَشْيَاءُ الطَّبِيعِيَّةُ.

٣- (تَوَازُنٌ) وَ(اعْتِدَالٌ)

- أَضَعُ كُلَّ كَلِمَةٍ مِنْهُمَا فِي جُمْلَةٍ تُوضِّحُ مَعْنَاهَا:

توازن: تَوَازُنُ الطَّعَامِ يُؤَدِّي إِلَى الصَّحَّةِ. اعتدال: الإِسْلَامُ دِينُ الإِعْتِدَالِ وَالْوَسْطِيَّةِ.

- كَلَّمَا الْكَلِمَتَيْنِ تَدُلُّ عَلَى الْوَسْطِيَّةِ وَعَدَمِ الإِسْرَافِ.

١- أَذْكَرُ فَوَائِدَ التَّوَازُنِ فِي الْغِذَاءِ. يَزِيدُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةَ لِلدَّرْسِ وَاللَّعْبِ. يُسَاعِدُ الْإِنْسَانَ فِي تَقْوِيَةِ الذَّاكِرَةِ، وَيَقِيهِ الإِصَابَةَ بِالْأَمْرَاضِ.

٢- ذَكَرَ الشَّاعِرُ مَصْدَرَيْنِ لِلْحُومِ الَّتِي يَتَغَذَّى عَلَيْهَا الْإِنْسَانُ. أَذْكَرُهُمَا، وَأُورِدُ 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- أَعِدُّدِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةَ الَّتِي ذَكَرَهَا الشَّاعِرُ.

مَجْمُوعَةُ اللَّحُومِ، مَجْمُوعَةُ الْأَلْبَانِ، مَجْمُوعَةُ الْفَوَاكِهِ، مَجْمُوعَةُ الْخَضْرَاوَاتِ.

١- لِمَاذَا اخْتَارَ الشَّاعِرُ الْبَيْتَ الْأَخِيرَ لِيَكُونَ خِتَامًا لِقَصِيدَتِهِ؟

خَتَمَ الشَّاعِرُ قَصِيدَتَهُ بِالْبَيْتِ الَّذِي يَذْكَرُ فِيهِ أَنَّ الطَّعَامَ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ حَتَّى تَعْلُقَ فِي ذَهْنِ الْمُخَاطَبِ.

٢- أَوْضِحْ الْعِلَاقَةَ بَيْنَ الْبَيْتَيْنِ الثَّالِثِ وَالرَّابِعِ.

العلاقة بين البيتين الثالث والرابع: (البيت الرابع تفسير للثالث).

• بَعْدَ فَهْمِي الْقَصِيدَةَ، وَتَذَوُّقِي آيَاتِهَا، أَنْشِدُهَا إِنْشَادًا جَمِيلًا، ثُمَّ أَحْفَظُهَا كَامِلَةً.



أَفْهَمُ
وَأَحْلُلُ



أَتَذَوِّقُ





كيف يحتفل أشعبُ بضيوفه؟

النص الإثرائي



أقرأ
وَأَسْتَبِخ

عادَ أشعبُ من رِحْلةٍ فاشِلةٍ للبحثِ عن طعامٍ، وفي العودَةِ لمَحَ رجلاً قروياً
قادمًا من بعيدٍ يَمْتطي حمارًا، فانتظرَهُ أشعبُ بترحابٍ صائحًا: حيّاك الله يا أبا زيد!
من أينَ أقبلتَ؟ و أينَ نزلتَ؟ هيّا بنا إلى البيتِ!
انتابَ الرجلُ ذُحولاً؛ لأنّه لم يشاهدْ أشعبَ من قبل. ثمَّ إنَّ اسمَه ليس أبا
زيدٍ، وإنّما أبو عبيدٍ.
فلَمّا أخبرَ أشعبَ باسمِهِ الحقيقيّ، ردَّ عليه قائلاً: أعوذُ باللهِ مِنَ الشيطانِ،
و أبعدَ النسيانِ. هلَمَّ إلى بيّتي كي تتغدى.
فاستجابَ القرويُّ وذهبَ معه. وفي أثناءِ الطريقِ طلبَ أشعبُ أن يمرَّ
على محلِّ شواءٍ به لحومٌ وحلوى وكلُّ ما تشتهيهِ النفسُ.
ثم قال لصاحبِ المطعمِ: قدّمْ لأبي زيدٍ شواءً، ثمَّ زِنْ له من تلكِ الحلوى، ثم
اخترْ من تلكِ الأطباقِ، ثم افرشْ أوراقَ الرقاقِ، ورشَّ عليها بعضاً من السكرِ، وماءَ
الوردِ؛ ليأكله أبو زيدٍ بالهناءِ و الشفاءِ.
فقدّمَ لهما الرجلُ كلَّ ذلكِ فأكلاه عن آخره.





ثم قال أشعبُ قدّم لأبي زيدِ القطائفَ لؤلؤيّة الدّهْنِ ليأكلها أبو زيد هنيئًا. قدّمت لهما الحلوى فأكلاها عن آخرها.

ثمّ نظرَ أشعبُ إلى صاحبه وقال له: يا أبا زيدِ، نحنُ محتاجون لماءٍ مثلجٍ يبرّدُ جوفنا بعدَ هذه الأكلةِ الجميلةِ. فواقه الرجلُ.

فقامَ أشعبُ وقال له: اجلسْ يا أبا زيدِ ولا تتركْ مكانك حتى أعودَ بالماءِ المثلجِ. وخرَجَ أشعبُ إلى غيرِ رجعةٍ.

ومرَّ الوقتُ والرجلُ جالسٌ في انتظارِ أشعبٍ حتى شعرَ أنه لن يعودَ فهمَ بالخروجِ فتعلّقَ بثوبه صاحبُ المطعمِ صائحًا: أينُ ثمنُ الأكلِ يا رجلُ؟ فقالَ الرجلُ: لقدُ أكلتُ ضيفًا!

فلكّمهُ صاحبُ المطعمِ وانهالَ عليه ضربًا، وقال له: أيُّ ضيفٍ أنت؟ والضربُ لا ينقطعُ!

فأخذَ القرويُّ يصرخُ ويصيحُ: جازى الله ذلكَ المحتالَ، لقدُ قلتُ له أنا أبو عبيدٍ، فيقولُ

لي: أنت أبو زيدِ.

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

النص الإثرائي

