

السند :

سُمِيَّةُ وَرَاحُ أَخَوَانِ يَهْتَمَّانِ بِصِحَّتَيْهِمَا، وَكَانَا يَتَحَدَّثَانِ عَنْ أَهْمِيَّةِ الغذاءِ الصَّحِيِّ. قَالَتْ سُمِيَّةُ: "يَجِبُ أَنْ نَحْرِصَ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَوَاحِشِ وَالْخَضِرَوَاتِ يَوْمِيًّا، فَهُمَا مُفِيدَانِ لِلْجِسْمِ". رَدَّ رَاحُ: "أَنْتِ مُحَقَّةٌ، فَالطَّعَامُ الصَّحِيُّ يُنَحِّنَا الطَّاقَةَ وَيَقْوِي الْعِظَامَ وَالْعَضَلَاتِ". أَضَافَتْ سُمِيَّةُ: "كَمَا أَنَّ شُرْبَ الْحَلِيبِ وَتَنَاوُلَ الْبَيْضِ يُسَاعِدَانِ فِي بِنَاءِ جِسْمٍ قَوِيٍّ". ابْتَسَمَ رَاحُ وَقَالَ: "وَلَا نَنْسَى الْإِبْتِعَادَ عَنِ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ وَالْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِالذُّهُونِ، فَهُمَا ضَارَانِ بِالصِّحَّةِ". وَافَقَتْهُ سُمِيَّةُ قَائِلَةً: "صَحِيحٌ، عَلَيْنَا اخْتِيَارَ الْوَجَبَاتِ الْمُتَوَازِنَةِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْبَرُوتِينَاتِ، الْفَيْتَامِينَاتِ، وَالنَّشَوِيَّاتِ". فِي النِّهَايَةِ، (اتَّفَقَ الأَخَوَانِ عَلَى تَشْجِيعِ زُمَلَائِهِمَا مِنْ أَجْلِ تَبْنِي عَادَاتٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ، لِأَنَّهُمَا يُدْرِكَانِ أَهْمِيَّةَ الطَّعَامِ الْمُفِيدِ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ).

أسئلة البناء الفكري

- 01/ ما الموضوع الذي دار حوله حوار سُمِيَّةِ وَرَاحُ؟
- 02/ ما الأطعمة التي نصح راح بالابتعاد عنها؟ ولماذا؟
- 03/ هات فكرة عامة للنص .
- 04/ هات مرادف كلمة "إتباع" من النص ووظفها في جملة مفيدة .

أسئلة البناء اللغوي

- 01/ استخرج من النص : اسم مثنى - فعل ناسخ - اسم موصول - حرف جر .
- 02/ أعرب ماتحته خط في النص. (الغذاء - بناء - الأخوان).
- 03/ حول الجملة بين قوسين إلى الجمع المذكر . (اتَّفَقَ الأَخَوَانِ عَلَى تَشْجِيعِ زُمَلَائِهِمَا مِنْ أَجْلِ تَبْنِي عَادَاتٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ، لِأَنَّهُمَا يُدْرِكَانِ أَهْمِيَّةَ الطَّعَامِ الْمُفِيدِ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ).
- 04/ علّل سبب كتابة الهمزة في كلمة: الغذاء - قَائِلَةً.

الوضعية الإدماجية

قال رسول الله ﷺ:

"مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُقِمِّنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فُتِلَتْ لَطْعَامُهُ، وَتُلَتْ لَشْرَابِهِ، وَتُلَتْ لِنَفْسِهِ".

رواه الترمذي وابن ماجه

- في بضعة أسطر تحدث عن الغذاء الصحي و غير الصحي و قدم نصيحة لزملائك .

بالتوفيق يا أبنائي