

## النص



PROF\_ARAB.SOFIANE



الاستاذ سفيان أبو حناشة

يقول النبي صلى الله عليه وسلم "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفرغ" وهب الله الإنسان **الصحة** والعقل، وغالبًا ما يعتقد الكثيرون أنّ المال والثروة يجلبان الحظّ ويعوّضان المرء عن كلّ شيء، ولكن مالا يعلمونه أنّ الصحة أغلى ما **يملكون**، فبغير صحّة الإنسان أتى له أن يستمتع بثروته؟ ويأكل ما يحلو له ويشرب ما تشتهيئه نفسه، ينام ويستيقظ حيث شاء ووقتما يرغب. تختلف أساليب كيفية المحافظة على الصحة وتبقى الرياضة أفضل طبيب للجسم والعقل، حيث أنّها من أساليب الحياة ولكن يغفل عن أهمّيتها وفائدتها الكثير، فيظهر تأثير ممارسة الرياضة على المدى الطويل "فإنّ العقل السليم في الجسم السليم" حكمة يونانية عُرِفَتْ منذ قديم الأزل، وتناقلت عبر الأجيال، والمقصود بهذه العبارة أنّ العقل يصلحُ بصلاح الجسم، كما أنّها شكل من أشكال المنافسة التي قد يعقدها الإنسان بينه وبين نفسه، وهي عبارة عن حركاتٍ ونشاطٍ حركيٍّ، بحيث تزيد من قدرة الفرد على التحمّل، وتجعلُ الجسدَ أكثر مرونة، بالإضافة إلى أنّها تجعله يستخدم كمية أقل من الطاقة، وتعملُ على تكوين العضلاتِ حتى تجعل الشخص لديه قدرة كبيرة على التحمّل.

فوائد الرياضة كثيرة ومتعدّدة وأكبر من أن تحصى أو تعدّ فهي تعملُ على تقوية الجهاز المناعي للإنسان ومحاربة الكثير من الأمراض، وتحسّن الحالة المزاجية للفرد، ودفع القلق والتوتر والتقليل من الضغوطات النفسية وتعزيز الإنسان الثقة بنفسه وتعملُ على تنشيط الدّورة الدموية وتنظيم عملية التنفّس وتجنّب الشباب مخاطر التدخين والإدمان.

قد يفضّل الكثير منّا الاستمتاع بمشاهدة الأفلام أو إسرافِ وقته فيما لا ينفع ضاربا بالرياضة عرض الحائط، وللجسد حقوق عند صاحبه فالكسلُ والخمول يضعفان الجسد مع مرور الدّهر، لذلك ينبغي على المرء أن يخصّص جزءًا من وقته للرياضة وعدم التقليل من شأنها.



الأسئلة:

الوضعية الأولى

01 اذكر عنوانا مناسبًا للسند: .....

02 ما أهمّ نعمة يمتلكها الناس وهم لا يعلمون بها: .....

03 ذكر الكاتبُ جملة من فوائد الرياضة، اذكر ثلاثاً منها: .....

04 اشرح المفردتين الآتيتين: دفع: ..... /الدهر: .....

05 هات من النص ضدّ الكلمة التالية: الإفلاس: .....

### الوضعية الثانية

01 ما نوع النص: .....

02 أعرب ما تحته خطّ في النص

الكلمة	إعرابها
الصحة	
يملكون	

03 استخرج من النص محسناً بديعياً مبيناً نوعه:

..... /نوعه:

04 استخرج من النص حرف مصدر وأفعال تفضيل: .....

05 أتمم الجدول الآتي بما يناسبه: أي-إذا-ألا-لو-سوف-بلى

التمنى	الاستفتاح	الجواب	المفاجأة	الاستقبال	التفسير

06 بين نوع الصورة البيانية الآتية مع الشرح: عضبي الدهر: .....

### الوضعية الإدماجية

**السياق:** بعد وصولك مع العائلة لقضاء العطلة الصيفية، طلب منك أخوك الصغير الأكل الصغير مع مشروبات غازية وحلويات متنوعة، فبعد إتمامه الوجبة أحسن بألم في بطنه طالبا منكم مراجعة الطبيب.

**التعليمية:** اكتب نصا من 12 سطرا تنقل فيه ما دار بين الطبيب والأخ الأصغر والنصائح التي قدمها له كي يحافظ على صحته.



## النص

يقول النبي صلى الله عليه وسلم "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصّحة والفراغ" وهب الله الإنسان **الصحة** والعقل، وغالبًا ما يعتقد الكثيرون أنّ المال والثروة يجلبان الحظّ ويعوّضان المرء عن كلّ شيء، ولكن ما لا يعلمونه أنّ الصّحة أغلى ما **يملكون**، فبغير صحّة الإنسان أتى له أن يستمتع بثروته؟ ويأكل ما يحلو له ويشرب ما تشتهيئه نفسه، ينام ويستيقظ حيث شاء ووقتما يرغب. تختلف أساليب كيفية المحافظة على الصّحة وتبقى الرياضة أفضل طبيب للجسم والعقل، حيث أنّها من أساليب الحياة ولكن يغفل عن أهمّيتها وفائدتها الكثير، فيظهر تأثير ممارسة الرياضة على المدى الطّويل "فإنّ العقل السليم في الجسم السليم" حكمة يونانية عُرفت منذ قديم الأزل، وتناقلت عبر الأجيال، والمقصود بهذه العبارة أنّ العقل يصلح بصلاح الجسم، كما أنّها شكل من أشكال المنافسة التي قد يعقدها الإنسان بينه وبين نفسه، وهي عبارة عن حركات ونشاط حركي، بحيث تزيد من قدرة الفرد على التحمّل، وتجعل الجسد أكثر مرونة، بالإضافة إلى أنّها تجعله يستخدم كمية أقل من الطاقة، وتعمل على تكوين العضلات حتى تجعل الشخص لديه قدرة كبيرة على التحمّل.

فوائد الرياضة كثيرة ومتعدّدة وأكبر من أن تحصى أو تعدّ فهي تعمل على تقوية الجهاز المناعي للإنسان ومحاربة الكثير من الأمراض، وتحسّن الحالة المزاجية للفرد، ودفع القلق والتوتر والتقليل من الضغوطات النفسية وتعزيز الإنسان الثقة بنفسه وتعمل على تنشيط الدّورة الدموية وتنظيم عملية التنفّس وتجنّب الشباب مخاطر التدخين والإدمان.

قد يفضّل الكثير منّا الاستمتاع بمشاهدة الأفلام أو إسراف وقته فيما لا ينفع ضاربا بالرياضة عرض الحائط، وللجسد حقوق عند صاحبه فالكسل والخمول يضعفان الجسد مع مرور الدّهر، لذلك ينبغي على المرء أن يخصّص جزءًا من وقته للرياضة وعدم التقليل من شأنها.

## الأسئلة:

### الوضعية الأولى

صفحة الأستاذ سفيان أبو عكاشة للغة العربية

Prof. Arab. Sofiane



01 اذكر عنوانا مناسبًا للسند: الصحة والرياضة



02 ما أهمّ نعمة يمتلكها الناس وهم لا يعلمون بها: **نعمة الصحة**

03 ذكر الكاتبُ جملة من فوائد الرياضة، اذكر ثلاثاً منها: **تقوي الجهاز المناعي**

تحارب الكثير من الأمراض، تحسّن الحالة المزاجية للفرد

04 اشرح المفردتين الآتيتين: دفع: **أبعد-أزال/الدّهر**: الزمن الطويل

05 هات من النّص ضدّ الكلمة التالية: الإفلاس: **الثروة**

### الوضعية الثانية

01 ما نوع النّص: **نثري**

02 أعرب ما تحته خطّ في النّص:

الكلمة	إعرابها
الصحة	مفعول به ثان منصوب وعلامة نصبه الفتحة الظاهرة على آخره
يملكون	فعل مضارع مرفوع وعلامة رفعه ثبوت النون لأنّه من الأفعال الخمسة والواو ضمير متصل مبني في محلّ رفع فاعل

03 استخرج من النّص محسّناً بديعياً مبيناً نوعه:

ينام ويستيقظ/نوعه: **طباق إيجاب**

04 استخرج من النص حرف مصدر وأفعال تفضيل: **أن/ أفضل، أكثر**

05 أتمم الجدول الآتي بما يناسبه: أي-إذا-ألا-لو-سوف-بلى

التمنى	الاستفتاح	الجواب	المفاجأة	الاستقبال	التفسير
لو	ألا	بلى	إذا	سوف	أي

06 بين نوع الصورة البيانية الآتية مع الشرح: **عضني الدّهر**: شبه الكاتب **الدّهر** بالكائن **الوحش**

الذي **يعض** فذكر المشبه **الدهر** وحذف المشبه به **الكائن الوحش** وترك قرينة **"عضني"** على

سبيل **استعارة مكنية**

### الوضعية الإدماجية

**السياق:** بعد وصولك مع العائلة لقضاء العطلة الصيفية، طلب منك أخوك

الصغير الأكل الصغير مع مشروبات غازية وحلويات متنوعة، فبعد إتمامه الوجبة أحسّ

بألم في بطنه طالبا منكم مراجعة الطبيب.

**التعليمية:** اكتب نصا من 12 سطرا تنقل فيه ما دار بين الطبيب والأخ الأصغر والنصائح

التي قدّمها له كي يحافظ على صحّته.