المقطع الخامس : الصحة و الرياضة

إدماج تقوم و معالجة

الصحة والعافية

الصحة والعافية من أعظم النعم التي تمنح الإنسان القدرة على العيش بسعادة وإنجاز مهامه بأفضل كفاءة! فما أجمل أن يتمتع الإنسان بصحة جيدة تمكنه من تحقيق أهدافه والاستمتاع بحياته.

تعزز العافية التوازن الجسدي والنفسي، بينما تتدهور صحته إذا كان نظامه الغذائي غير متوازن. فإن إهمالها قد يؤدي إلى تدهور جودة الحياة. وإذا حرص الإنسان على اتباع نمط حياة صحي يشمل التغذية السليمة، وممارسة الرياضة، والنوم الكافي، فسيتمتع بطاقة إيجابية وصحة مستدامة. أما تجنب العادات الضارة، فيساهم في تعزيز العافية والوقاية من الأمراض، مما يضمن حياة أكثر راحة ونشاطًا

المادة: لغة عربية **المقطع رقم:**05 **الميدان:** فهم المنطوق والتعبير الشفوي
النشاط: فهم المنطوق **الحصة:**01
الموضوع : الصحة والعافية.
مؤشرات الكفاءة: يتصرّف بكيفية تدلّ على اهتمامه لما يسمع، يحدّد موضوع السرد وعناصره، يستخدم الروابط اللغوية المناسبة
الهدف التعلمي: يستمع باهتمام ويفهم ما يسمعه ويتفاعل معه.

المراحل	الوضعيات التعليمية التعلمية	التقويم
وضعية الإنطلاق	عرض الوضعية الانطلاقية الأم على التلاميذ و التحاور مع التلاميذ حولها مع ربطها بمواضيع المقطع. التذكير بالمهمات الجزئية الثلاث السابقة و الاجابة عنها. تمهيد : إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرفه إلا المرضى. والسعيد من عرف النعم في أثناء وجودها. كيف نحافظ على الصحة ؟	يجيب عن الأسئلة
بناء التعلمات	<u>النشاط الأول:</u> يسرد المعلم النص المنطوق على مسامع التلاميذ مستعملا الإيحاء والإشارة بصوت معبر يثير انتباه المتعلم **فهم النص:** - عم يتحدث النص؟ حدد نمط النص ؟ **تجزئة النص المنطوق والاجابة عن الاسئلة:** - ما النعمتان المذكورتان في النص؟ - كيف تؤثر العافية على التوازن الجسدي والنفسي؟ - ما العادات التي تساعد الإنسان في الحفاظ على صحته وعافيته؟ - ما العادات الضارة التي يمكن أن تؤدي إلى تدهور الصحة؟ - ماذا يحدث إذا كان النظام الغذائي غير متوازن؟ - هل توافق على أن الصحة والعافية من أعظم النعم؟ لماذا؟ - كيف يمكن توعية المجتمع بأهمية الصحة والعافية؟ <u>النشاط الثاني:</u> أجرأة النص المنطوق. الزمان: هل يوجد زمان محدد للنص ؟ المكان : هل يوجد مكان محدد للنص؟ الشخصيات: سم الشخصيات المذكورة في القصة؟ الأحداث: حول ماذا يتحدث هذا النص ؟ استخلاص القيم الموجودة في النص. (التوازن الغذائي / الصحة / ممارسة الرياضة .....) <u>النشاط الأول:</u> عرض المشهد على السبورة وفتح المجال للتلاميذ للتعبير بحرية عنه يتم توجيه تعابير المتعلمين و بناء الحوار حول مضمون المشهد من خلال الأسئلة - ماذا ترى في الصورة؟ - ما نوع الأطعمة الموجودة على الطبق أمام الطفل؟ - ما المشروبات التي تظهر في الصورة؟ - ما الفواكه والخضروات التي يمكنك تحديدها؟ - ما أهمية تناول الطعام الصحي للأطفال؟ - كيف يمكن أن تؤثر هذه الأطعمة على صحة الطفل ونشاطه اليومي؟ - كيف يمكنك تحسين عاداتك الغذائية لتكون مشابهة لما يظهر في الصورة؟	ينصت ويبدى الاهتمام ويجيب عن الأسئلة يحدد اهم المعلومات الواردة في النص يستخلص القيم يشاهد ويعبر عما يراه
استثمار	- اعادة سرد أحداث النص من طرف التلاميذ	يمثل احداث

المادة: لغة عربية **المقطع رقم:**05 **الميدان:** فهم المنطوق والتعبير الشفوي
النشاط: تعبير شفوي (أستعمل الصيغ+ تراكيب) **الحصة:**02
الموضوع: إدماج
مؤشرات الكفاءة : يتدرب على الأساليب بما يتناسب مع الوضعية التواصلية – يكتشف الصيغ و يوظفها في وضعيات دالة
الهدف التعلمي: يعبر عن مشهد او صورة معروضة امامه ويبدي رأيه انطلاقا من الواقع المعاش. يستعمل الصيغ في وضعيات تواصلية ذات دلالة

المراحل	الوضعيات التعليمية التعلمية	التقويم
وضعية الإنطلاق	**السيـــاق**: العودة إلى النص المنطوق وتلخيصه من قبل تلميذ **السند**: النص المنطوق. **التعليمة**: ما هي الصحية ؟ كيف نحافظ عليها ؟	يجيب عن السؤال
بناء التعلمات	النشاط الأول: أستعمل الصيغ: - بناء الجمل المحتوية على الصيغ المستهدفة بطرح الأسئلة. - ماذا تعتبر الصحة و العافية ؟ - **الصحة والعافية من أعظم النعم** تثبيت الصيغة بأمثلة أخرى. - ما الذي يجعل التمتع بصحة جيدة أمرًا جميلًا؟ - **" فما أجمل أن يتمتع الإنسان بصحة جيدة . "** تثبيت الصيغة بأمثلة أخرى. - ما الذي يحدث لصحة الإنسان إذا كان نظامه الغذائي غير متوازن؟ - **بينما تتدهور صحته إذا كان نظامه الغذائي غير متوازن** تثبيت الصيغة بأمثلة أخرى. **تطبيق على كراس القسم :** 1- **أولًا: أكمل الفراغات بما يناسب باستخدام صيغة التفضيل:** - العقل _____ من الجهل. - الصحة _____ من المال. - الصدق _____ الصفات في الإنسان. - القراءة من _____ الوسائل لاكتساب المعرفة. 2- **ثانيًا: كوّن جملًا تتضمن صيغة التعجب (ما أفعل – أفعل بـ):** - (جمال الطبيعة) → ما _____! - (قوة الإنسان) → ما _____! - (عظمة العلم) → أفعل _____! - (سرعة المتسابق) → أفعل _____! 3- **ثالثًا: ضع الكلمة المناسبة في الفراغ لتكوين جملة بصيغة المفاجأة:** - دخلتُ المنزل، _____ أجد هدية جميلة بانتظاري! - استيقظتُ صباحًا، _____ السماء تمطر بغزارة! - كنتُ أبحث عن قلمي، _____ أجده تحت الطاولة! **أنجز مشروعي: أَصمَمُ ألبوم مَراحل نُموي.** **أُنجز مشروعي.** - تفويج التلاميذ إلى أربعة أو خمسة أفواج حسب العدد. - تعيين الكاتب والأعضاء. - التعريف بالمشروع والوسائل اللازمة لإعداده. - إعداد اللوحة التي يُكتب عليها المشروع.	يشاهد ويعبر عما يشاهده تعرف على الصيغة من خلال وضعية حقيقية يستعمل الصيغة في إكمال الجمل ينجز مشروعا

المادة: لغة عربية **المقطع رقم:** 05 **الميدان:** تعبير كتابي
النشاط: قراءة + الظاهرة التركيبية. **الحصة**03
الموضوع: إدماج
الهدف التعلمي: يجند موارده ، يسترجع معلوماته ويوظفها توظيفا سليما.
مؤشر الكفاءة: القدرة على تجنيد معارفه لحل وضعيات مقترحة حلا سليما ويواصل إنجاز مشروعه.

المراحل	الوضعيات التعليمية التعلمية	التقويم
وضعية الإنطلاق	- أذكر بعض أخوات كان اعرب على الألواح : أمسى البحرُ هائجًا. - ما هي علامات إعراب المثنى ؟	يجيب
بناء التعلمات	تطبيق: **استخرج الحال من الجمل التالية واعربه:** 1. دخل الرجل إلى المنزل مبتسمًا. 2. استيقظ الطفل باكرًا. 3. شاهدتُ القمر ساطعًا. **أقيم تعلماتي من دفتر الأنشطة ص 78 :** • **أَكْمِلْ كلَّ جُمْلةٍ باسْتِعْمالِ اسْمٍ في الْمُفْرِدِ أو الْمُثَنّى أو الجَمْعِ واضْبِطْهُ بالشَّكْل.** أَقْلَعَتِ ..... من الْمَطار / تَدَحْرَجَتِ ..... الصَغيرةُ بِسُرْعَة. تَسْهَرُ ..... على راحَةِ أَبْنائِهِنَّ / اَلْمُعَلِّمون ..... في عَمَلِهم . • **أَعْرِبِ الْجُمْلَةَ إِعْراباً كاملاً :** اِكْتَشَفَ الْعالِمان الْعَبْقَرِيّان اللِّقاحَ. **أقيم تعلماتي من دفتر الأنشطة ص 58 :** • **أَكْمِلْ بِكِتابَةِ الْفِعْلِ النّاقِصِ الْمُناسِب.** – ..... الرَّضيعُ يَبْكي طولَ اللَّيْلِ، و..... الْأُمُّ تَضُمُّه إليها حتّى نامَ، وما إِنْ طَلَعَ النَّهارُ حتّى ..... هادِئًا و.....كَذلك حتّى وَقْتِ الْغَداءِ وبَعدَ تَناوُلِ وَجْبَتِهِ ..... مُتَألِّمًا، و .....يَقيءُ كُلَّ ما يَأْكُلُه. • **ضَعْ خَبَرًا مُناسِبًا.** صارَ الطِّبُّ الْمُعاصِرُ ...../ كانَ اكْتِشافُ باسْتور ...../ ظَلَّ اسْمُ ابْنُ سينا..... بِمَيْدانِ الطِّبِّ / لَيْسَتِ الصَّيْدَلِيّةُ ...../أَصْبَحَ الفَحْصُ الطِّبِّيُّ ..... في الْمَدارِسِ / باتَ الْأَطِبّاءُ .....أَثْناءَ الْمُناوَبَة. **أقيم تعلماتي من دفتر الأنشطة ص 62 :** • **اِجْعَلْ كلَّ كَلِمةٍ حالًا في جُمْلة :** مَسْرورينَ – مُبْتَسِمَة – تَعْبان – فائِزات. 1 – ..... 2 – ..... 3 – ..... 4 – ..... ➢ كملة المشروع وتقويمه بإتباع الخطوات (كتاب التلميذ ص 92)	- ينجز التمارين و يقيم مكتسابه و يعالجها بحل وضعيات جديدة

اَلْكَلِمَةُ	إِعْرابُها

المادة: لغة عربية **المقطع رقم:** 05 **الميدان:** تعبير كتابي
النشاط: قراءة + الظاهرة الصرفية و الاملائية. **الحصة**04
الموضوع: إدماج
الهدف التعلمي: يجند موارده ، يسترجع معلوماته ويوظفها توظيفا سليما.
مؤشر الكفاءة: القدرة على تجنيد معارفه لحل وضعيات مقترحة حلا سليما ويواصل إنجاز مشروعه.

المراحل	الوضعيات التعليمية التعلمية	التقويم
وضعية الإنطلاق	- على الألواح إملاء : - صرف الفعل " **فهم** " في الأمر	يجيب عن الأسئلة
	تطبيق: إملاء الفقرة التالية: ذهبَ أحمدُ إلى المَكتبةِ لشراءِ كتابٍ جديدٍ. اختارَ كتابًا عنِ السفرِ والمغامراتِ، وبدأَ يقرأُهُ بكلِّ شغفٍ. كانتْ قصصُ الكتابِ مليئةً بالإثارةِ والتشويقِ، مما جعلَ أحمدَ يشعرُ وكأنَّهُ جزءٌ من تلكَ المغامراتِ. بعدَ أنْ أنهى القراءةَ، قررَ أنْ يكتبَ قصةً خاصةً به، ليعبرَ عنْ أفكارِهِ وخيالِهِ الواسعِ.	
بناء التعلمات	**أقيم تعلماتي من دفتر الأنشطة ص 54** • **اِسْتَعْمِلْ فعلَ أَمْر :** لِأَطْلُبَ مِنْ أَبي و أُمّي أنْ يَسْمَحا لي بالذّهابِ في الرِّحْلةِ ..... لِأَنْصَحَ زُمَلائي بإِحْضارِ أَغْذيَةٍ مُفيدَةٍ في اللُّمجَةِ ..... لِأَطْلُبَ منْ أُخْتي أنْ تَشْرَحَ لي التّمْرينَ ..... **أقيم تعلماتي من دفتر الأنشطة ص 52** • **أَكْمِلْ بِهَمْزة.** يُلَقَّحُ الأَصِحّا... بالْمَصْلِ الْواقي و هو إِجْرا... صِحّي يَلْجَ.. إليه الأَطِبّا.. ضدَّ الْجَراثيم الّتي تُسي... إلى الْمَرْ... ، و بعد التَّلْقيحِ تَنْشَ.... في الْجِسْمِ مَناعَةٌ ضدَّ ذلك الدّا .... **أقيم تعلماتي من دفتر الأنشطة ص 62** • **أَكْمِلْ بِكتابَةِ اسْم فاعِل:** ذَهبَ أَبي إلى السُّوقِ..... على قَدَميْه / يَضَعُ ..... الدَّرّاجَةِ النّاريَّةِ خوذَةً لِحمايَتِه. حَلَّقَ ..... عالِيًا في السّماء / كانَ البَطُ ..... في الْماءِ / ظلَّ الْمَلْعَبُ ..... ➢ **تكملة المشروع وتقويمه بإتباع الخطوات (كتاب التلميذ ص92)**	- ينجز التمارين و يقيم مكتسابه و يعالجها بحل وضعيات جديدة

التلميذ (ة):	ورقة عمل لإدماج المقطع الخامس	يوم :

السند

صحتك هي الأهم

الصَّحَّةُ كَنْزٌ ، إذا حَصَلَ عليه الْمَرْءُ عاش سعيداً .. لكنّي بَقيتُ جاهلاً هذا حتَّى بَدَأَتِ الْعِلَّةُ تُدْخُلُ جسمي لِتُؤَرِقَ هَناءَ أَيَّامِي، فَأَتَجَرَّعُ كَأسَ السَّقَمِ كُلَّما أُكَلْتُ ، وأعاني الضُّرَّ كَلَّمَا سَكَنْتُ إلى الرَّاحَة . ولكن قَرَّرْتُ أنْ لا أَسْتَسْلِمَ لِلدّاءِ خاصَّةً وأنّ الطبيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغيير سلوكي الغذائي وعاداتي السَّيِّئَةِ هي الدَّواء. فَعَمَدْتُ إلى السَّيْطَرَةِ على أَمْرَيْن : الطَّعام و الْأَعْصاب. تَجَنَّبْتُ على مَضَضٍ الْمَوَائِدَ العامرة والإفراط في الطعام والشراب. وامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهونِ والْمَقْلِيَاتِ، وَعَنِ التَّدْخِينِ أَيْضا. ولَجَأْتُ إلى الرياضة والْحَرَكَةِ والانتظام في النَّوْمِ للتخفيف من الْأَرَقِ وَالْقَلَقِ والعَصَبِيَّة .

يوْماً بعد يومٍ رَأَيْتُ وَزْنِي يَنْقُصُ وعافيتي تعود وصارَتِ التحاليلُ الطبيَّةُ إيجابيةً واسْتَرْجَعْتُ حَيَوِيَّتي وقُوَّتي؛ عندها نَصَحَني الطبيب قائلاً : (حافظ على هذا الكَنْزُ الَّذِي حَظيت به من جديد، و الْتَزِمْ بِقَواعِدِ الصّحَةِ الّتي رَوَّضْتَ جِسْمَكَ عليها ، ولا تُضَحّي بها في سَبِيلِ سَهْرَةٍ مُمْتِعَةٍ أَو أُكْلَةٍ شَهِيَّةٍ ، فَصِحْتُكَ هِي الْأَهَم »

أجب عن الأسئلة التالية:

1 - ما سبب تجرع الكاتب كأس السقم كلما أكل ؟

أ - الجهل بالمرض الاكتظاظ. ☐ ب- العلة تدخل جسمه . ☐ ج- السكون للراحة . ☐ د- إجابة أخرى. ☐

2- ما الأمران اللذان عمد الكاتب السيطرة عليهما؟:

أ الطعام والشراب . ☐ ب- أكل الدهون والمقليات ☐ ج- الطعام والأعصاب ☐ د- إجابة أخرى ☐

3 - لماذا قرر الكاتب تغيير سلوكه؟ - كيف كان ذلك؟

.....

4- اذكر عبرة واحدة نتعلمها من أحداث النص؟ :

.....

5- ضع دائرة حول المرادف للعبارات من العمود الأول: (من النص)

تجرّع	شرب	كَظَمَ	دخل
روّضَ	كثر	عوّد	غيّر
يُؤَرّق	يُتعب	يُفسد	يُضحي

7 - أعط عنوان مناسب للنص: .....

8- ما المقصود بالجملة التالية؟ [الصّحة كنز إذا حصل عليه المرء عاش سعيدا]

.....

9- اعرب الكلمات المسطرة في النص:

سعيداً: .....

التحاليلُ: .....

10- لو أن الطبيب خاطب مريضين بهذه الجملة ماذا يقول لهما؟

" حافظ على عافيتك والتزم بقواعد الصحة "

.....

11- انصح هذا الرجل محوّلا هذه الجملة: " مارسوا الرياضة وتجنّبوا الافراط في الأكل "

.....

12- استخرج من النص اسم فاعل، خبر لفعل ناقص، همزة متطرفة همزة متوسطة

.....

الوضعية الادماجية:

السند: الصحة كنز إذا حصل عليه المرء عاش سعيدا

التعليمة: اكتب نصا مستخدما كلمات وصفية تذكر فيها:

1- السلوكات المضرة بصحتك. 2- كيفية تجنبها وإتباع القواعد الصحية التي روضت جسمك عليها

المادة: لغة عربية **المقطع رقم:** 05 **الميدان:** تعبير كتابي
الحصة06
النشاط: إدماج
الموضوع: حل الوضعية الإنطلاقية الأم و تقديم المشروع
الهدف التعلمي: يجند موارده ، يسترجع معلوماته ويوظفها توظيفا سليما.
مؤشر الكفاءة: القدرة على تجنيد معارفه لحل وضعيات مقترحة حلا سليما ويواصل إنجاز مشروعه.

المراحل	الوضعيات التعليمية التعلمية	التقويم
وضعية الإنطلاق	- من يذكر لنا بعض الأغذية الصحية و فوائدها على جسم الإنسان - ما هو أثر الرياضة على جسم الإنسان	يجيب
بناء التعلمات	النشاط الأول: حل الوضعية الإنطلاقية الأم: انطلاقا من فهمك للسند (نص الوضعية) ومن رصيدك الذي تحصلت عليه طيلة المقطع حاول أن ترصد: 1- ما هي الاغذية المفيدة والنافعة لجسم الانسان ؟ (المجموعة الغذائية) الخضر والفواكه. الحليب ومشتقاته. اللحوم. البقوليات. المشروبات 2- اخطار تناول و صفات دون استشارة طبيب ؟ الاصابة بآلام حادة. الاصابة بأمراض خطيرة الاصابة بتسمم. 3- أهمية الرياضة في حياة الانسان : الرياضة تقوي عضلات الجسم. الرياضة تزيد من نشاط الدورة الدموية. الرياضة تفتح الشهية. الرياضة تقينا من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والشرايين، والسكري، والسرطان والسكتة الدماغية. الرياضة تقينا من مشاكل المفاصل ومشاكل العظام. **النشاط 02: - تصحيح الوضعية الإدماجية :** - يتم التصحيح الجماعي على السبورة . - التصحيح الفردي مع مراقبة المعلم **2 - تصحيح التعبير :** رسم جدول لتسجل بعض الأخطاء . تصحيح جماعي لتلك الأخطاء . - تختار بعض التعابير الجيدة لتتم قراءتها - كتابة موضوع نموذجي على كراس التعبير (اقتراح)	- ينجز التمارين و يقيم مكتسابه و يعالجها بحل وضعيات جديدة

الخطأ	نوعه	الصواب

صحتك هي الأهم

الصَّحَّةُ كَنْزٌ ، إذا حَصَلَ عليه الْمَرْءُ عاش سعيداً .. لكنّي بَقيتُ جاهلاً هذا حتَّى بَدَأَتِ الْعِلَّةُ تُدْخُلُ جسمي لِتُؤَرِقَ هَناءَ أَيَّامِي، فَأَتَجَرَّعُ كَأسَ السَّقَم كُلَّما أُكَلْتُ ، وأعاني الضُّرَّ كُلَّمَا سَكَنْتُ إلى الرَّاحَة . ولكن قَرَّرْتُ أنْ لا أَسْتَسْلِمَ لِلدّاءِ خاصَّةً وأنّ الطبيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغيير سلوكي الغذائي وعاداتي السَّيِّئَةِ هي الدَّواء. فَعَمَدْتُ إلى السَّيْطَرَةِ على أَمْرَيْن : الطَّعام و الْأَعْصاب. تَجَنَّبْتُ على مَضَضِ الْمَوَائِدَ العامرة والإفراط في الطعام والشراب. وامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهونِ والْمَقْلِيَاتِ، وَعَنِ التَّدْخِينِ أَيْضا. ولَجَأْتُ إلى الرياضة والْحَرَكَةِ والانتظام في النَّوْمِ للتخفيف من الْأَرَقِ وَالْقَلَقِ والعَصَبِيَّة .

يوْماً بعد يومٍ رَأَيْتُ وَزْنِي يَنْقُصُ وعافيتي تعود وصارَتِ التحاليلُ الطبيَّةُ إيجابيةً واسْتَرْجَعْتُ حَيَوِيَّتي وقُوَّتي؛ عندها نَصَحَني الطبيب قائلاً : (حافظ على هذا الكَنْزُ الَّذِي حَظيت به من جديد، و الْتَزِمْ بِقَواعِدِ الصّحَةِ الَّتي رَوَّضْتَ جِسْمَكَ عليها ، ولا تُضَحّي بها فى سَبِيلِ سَهْرَةٍ مُمْتِعَةٍ أَو أُكْلَةٍ شَهِيَّةٍ ، فَصِحْتُكَ هِى الْأَهَم »

صحتك هي الأهم

الصَّحَّةُ كَنْزٌ ، إذا حَصَلَ عليه الْمَرْءُ عاش سعيداً .. لكنّي بَقيتُ جاهلاً هذا حتَّى بَدَأَتِ الْعِلَّةُ تُدْخُلُ جسمي لِتُؤَرِقَ هَناءَ أَيَّامِي، فَأَتَجَرَّعُ كَأسَ السَّقَم كُلَّما أُكَلْتُ ، وأعاني الضُّرَّ كُلَّمَا سَكَنْتُ إلى الرَّاحَة . ولكن قَرَّرْتُ أنْ لا أَسْتَسْلِمَ لِلدّاءِ خاصَّةً وأنّ الطبيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغيير سلوكي الغذائي وعاداتي السَّيِّئَةِ هي الدَّواء. فَعَمَدْتُ إلى السَّيْطَرَةِ على أَمْرَيْن : الطَّعام و الْأَعْصاب. تَجَنَّبْتُ على مَضَضِ الْمَوَائِدَ العامرة والإفراط في الطعام والشراب. وامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهونِ والْمَقْلِيَاتِ، وَعَنِ التَّدْخِينِ أَيْضا. ولَجَأْتُ إلى الرياضة والْحَرَكَةِ والانتظام في النَّوْمِ للتخفيف من الْأَرَقِ وَالْقَلَقِ والعَصَبِيَّة .

يوْماً بعد يومٍ رَأَيْتُ وَزْنِي يَنْقُصُ وعافيتي تعود وصارَتِ التحاليلُ الطبيَّةُ إيجابيةً واسْتَرْجَعْتُ حَيَوِيَّتي وقُوَّتي؛ عندها نَصَحَني الطبيب قائلاً : (حافظ على هذا الكَنْزُ الَّذِي حَظيت به من جديد، و الْتَزِمْ بِقَواعِدِ الصّحَةِ الَّتي رَوَّضْتَ جِسْمَكَ عليها ، ولا تُضَحّي بها فى سَبِيلِ سَهْرَةٍ مُمْتِعَةٍ أَو أُكْلَةٍ شَهِيَّةٍ ، فَصِحْتُكَ هِى الْأَهَم »

صحتك هي الأهم

الصَّحَّةُ كَنْزٌ ، إذا حَصَلَ عليه الْمَرْءُ عاش سعيداً .. لكنّي بَقيتُ جاهلاً هذا حتَّى بَدَأَتِ الْعِلَّةُ تُدْخُلُ جسمي لِتُؤَرِقَ هَناءَ أَيَّامِي، فَأَتَجَرَّعُ كَأسَ السَّقَم كُلَّما أُكَلْتُ ، وأعاني الضُّرَّ كُلَّمَا سَكَنْتُ إلى الرَّاحَة . ولكن قَرَّرْتُ أنْ لا أَسْتَسْلِمَ لِلدّاءِ خاصَّةً وأنّ الطبيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغيير سلوكي الغذائي وعاداتي السَّيِّئَةِ هي الدَّواء. فَعَمَدْتُ إلى السَّيْطَرَةِ على أَمْرَيْن : الطَّعام و الْأَعْصاب. تَجَنَّبْتُ على مَضَضِ الْمَوَائِدَ العامرة والإفراط في الطعام والشراب. وامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهونِ والْمَقْلِيَاتِ، وَعَنِ التَّدْخِينِ أَيْضا. ولَجَأْتُ إلى الرياضة والْحَرَكَةِ والانتظام في النَّوْمِ للتخفيف من الْأَرَقِ وَالْقَلَقِ والعَصَبِيَّة .

يوْماً بعد يومٍ رَأَيْتُ وَزْنِي يَنْقُصُ وعافيتي تعود وصارَتِ التحاليلُ الطبيَّةُ إيجابيةً واسْتَرْجَعْتُ حَيَوِيَّتي وقُوَّتي؛ عندها نَصَحَني الطبيب قائلاً : (حافظ على هذا الكَنْزُ الَّذِي حَظيت به من جديد، و الْتَزِمْ بِقَواعِدِ الصّحَةِ الَّتي رَوَّضْتَ جِسْمَكَ عليها ، ولا تُضَحّي بها فى سَبِيلِ سَهْرَةٍ مُمْتِعَةٍ أَو أُكْلَةٍ شَهِيَّةٍ ، فَصِحْتُكَ هِى الْأَهَم »

صحتك هي الأهم

الصَّحَّةُ كَنْزٌ ، إذا حَصَلَ عليه الْمَرْءُ عاش سعيداً .. لكنّي بَقيتُ جاهلاً هذا حتَّى بَدَأَتِ الْعِلَّةُ تُدْخُلُ جسمي لِتُؤَرِقَ هَناءَ أَيَّامِي، فَأَتَجَرَّعُ كَأسَ السَّقَم كُلَّما أُكَلْتُ ، وأعاني الضُّرَّ كُلَّمَا سَكَنْتُ إلى الرَّاحَة . ولكن قَرَّرْتُ أنْ لا أَسْتَسْلِمَ لِلدّاءِ خاصَّةً وأنّ الطبيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغيير سلوكي الغذائي وعاداتي السَّيِّئَةِ هي الدَّواء. فَعَمَدْتُ إلى السَّيْطَرَةِ على أَمْرَيْن : الطَّعام و الْأَعْصاب. تَجَنَّبْتُ على مَضَضِ الْمَوَائِدَ العامرة والإفراط في الطعام والشراب. وامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهونِ والْمَقْلِيَاتِ، وَعَنِ التَّدْخِينِ أَيْضا. ولَجَأْتُ إلى الرياضة والْحَرَكَةِ والانتظام في النَّوْمِ للتخفيف من الْأَرَقِ وَالْقَلَقِ والعَصَبِيَّة .

يوْماً بعد يومٍ رَأَيْتُ وَزْنِي يَنْقُصُ وعافيتي تعود وصارَتِ التحاليلُ الطبيَّةُ إيجابيةً واسْتَرْجَعْتُ حَيَوِيَّتي وقُوَّتي؛ عندها نَصَحَني الطبيب قائلاً : (حافظ على هذا الكَنْزُ الَّذِي حَظيت به من جديد، و الْتَزِمْ بِقَواعِدِ الصّحَةِ الَّتي رَوَّضْتَ جِسْمَكَ عليها ، ولا تُضَحّي بها فى سَبِيلِ سَهْرَةٍ مُمْتِعَةٍ أَو أُكْلَةٍ شَهِيَّةٍ ، فَصِحْتُكَ هِى الْأَهَم »