

## صفحة قسم السنة الخامسة



[www.facebook.com/9ism5](http://www.facebook.com/9ism5)

# كتاب

# الكتابي

من إعداد : الأستاذ خالد

## الرسالة

رفض أحد زملائك أن يغيرك كراريشه لتكتب ما فاتك من دروس بسبب تغييرك للمدرسة لكنه سرعان ما ندم على فعلته وأرسل لك رسالة اعتذار مبرراً ما وقع لخشيه من أن لا تعتنى بأدواته مثلما أخبره أحد زمليكم . اكتب له رسالة ترد فيها على اعتذاره.

مناقشة الموضوع :

لم ترسل الرسائل ؟

ما الذي تحتاجه لأرسال رسالة عن طريق البريد العادي؟

هل توجد طرق أخرى لإرسال الرسائل؟

ما هي المعلومات التي يجب أن تذكر في الرسائل؟

صندوق المساعدة		
- أطيب الأماني..... ..... المرسل : -	- تسّرني مراسلتاك..... - أكتب لك رسالتى هذه لأبلغك ..... - بلغتني رسالتك.....	- التاريخ ..... - المرسل إليه : ..... - التحية .....

التحرير:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

الجزائر 10 مارس 2019

صديقي العزيز عماد  
تحية طيبة و بعد .

لقد وصلتني رسالتك وكان تأثيري كبيرا و أنا أقرأ اعتذارك عن خطأ غير مقصود و  
هذا ما أظهر لي معنوك الطيب و أخلاقك الكريمة .

أعلم صديقي العزيز أننا كبشر نخطئ و نصيب و خيرنا من إن أخطأنا بادر بالاعتذار و  
الرجوع عن خطئه، وقد عرفت سبب امتناعك عن إعارتي كراسك و حرصك على الابتعاد  
عنّي و تفهمت موقفك و هذا يدلّ على عنايتك في اختيار الرفقة الصالحة ، زميلنا أخطأ حين  
سعى لنشر النعيمة بيننا و ترويج أخبار لا أساس لها ، و في حقيقة الأمر لم تكن تربطني به  
سابق معرفة ، ربما انسوائي و عزلتني كانت سببا في تراكم تلك التخيلات الخاطئة عنّي .

تيقّن صديقي العزيز أنّي أتشرف بصحبتك و أعتزّ برفقتك دائمًا و أبدا ، هدانا الله و  
هدى زميلنا لكل خير و صلاح .

صديقك الوفي أحمد.

## مهنة الغد

اكتب نصّا (بين 8 و 10 أسطر ) تتحدث فيه عن المهنة التي تحب ممارستها مستقبلا ، مبررا اختيارك ، و مبيّنا منافعها موظفا جملة منسوبة بإن أو إحدى أخواتها.

### مناقشة الموضوع :

اذكر بعض المهن ؟

ما هي المهنة التي ت يريد ممارستها مستقبلا ؟

فيم تقييد هذه المهنة ؟

ما هو أثر العمل على المجتمع ؟

ما رأيك في الإنسان الخامل؟

كيف سنقسم موضوعنا ؟

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : تقديم المهنة .

العرض : تبرير اختيارك .

الختامة : أثر هذه المهنة على مجتمعك .

صندوق المساعدة		
- اليد العليا خير من اليد السفلية - ما أجمل أن تترك أثرا طيبا في النفوس من خلال عملك	- و اختياري هذا له عدة مبررات منها..... - ولن أصل لهذا إلا بتوفيق من الله تعالى و الاجتهد.... - كسب الرزق من عرق الجبين.....	- طالما حلمت أن كون..... - أتمنى أن أكون ..... في المستقبل. - فكرت كثيرا في مهنتي المستقبلية و قررت أن أكون.....

## التحرير:

العلم و العمل العمودان الأساسيان لنهضة الشعوب و ازدهار الأمم، فإن كنت أجهد في تلقي العلوم بمدرستي حالياً فإني أطمح لأن أكون مهندساً معماريّاً بارعاً عندما يشتغل عودي.

اخترت هذه المهنة لأنّ بها جانبان، الأول تقنيّ بحث يهتم بالجانب الأمني للمبني فيجعل من الرياضيات و الفيزياء تتوحدان لإنتاج معادلات تزيد الإنشاءات ثباتاً و متانة، أمّا الجانب الثاني فهو جمالي لأنّ العمran مرآة الشعوب يعكس حاضرها و امتدادها التاريخي، فلمازالت آثار العمran الإسلاميّ تسحر أنظار المتجولين بأرض الأندلس، و قصر الحمراء بغرناطة مازال قبلة للسائحين.

إنّ الهندسة تجمع بين العلم و الفنّ، و بالخوض في بحرها أمل أن أترك بصمة في خدمة وطنى.

أتمنى أن أكون مهندساً مدنياً فلطالما سحرتني المباني الشاهقة الصامدة والجسور  
المعلقة الثابتة من حيث روعة تصميمها ودقة بنائها.  
فالمهندس المدني يكتب التاريخ بمساته الخاصة ويوثق الحاضر بطريقة ذكية ، لذلك  
عليه أن يكون حذراً في تصاميمه مثابراً في عمله متابعاً لكلّ جديد في تخصصه لأنّ أيّ  
خطأ قد يؤدي إلى كارثة لا تحمد عقباها.

كم أتمنى أن أكون طبيبة في المستقبل أكشف عن المرضي وأبحث عن عللهم وأحاول إيجاد الوصفة المناسبة لعلاجهم ، سأحسن استقبالهم وأخفّف آلامهم وأبشرهم بقرب  
الشفاء وأنذّرهم بثواب المشقة وأجر الصبر على الابتلاء .  
ما أروع أن ترى الفرحة في عيونهم وهم يتماثلون للشفاء وما أجمل الابتسامة التي  
ترزّين شفاههم عند عوتها لأهاليهم سالمين متعافين .

(الأستاذ خالد)

## في الحديقة

خرجت في نزهة إلى الغابة، فلقت انتباهاك طفل مشاغب يقطف الأزهار و يكسر الأغصان،  
فتوجهت نحوه تنهاه و تتصحه  
اكتب الحوار الذي دار بينكما ( بين 8 و 10 أسطر ) مبديا رأيك في تصرفه موظفا جملة  
منسوبة بيان أو إحدى أخواتها.

مناقشة الموضوع :  
أين تدور أحداث الموضوع ؟

.....  
من يعتني بالحدائق ؟  
.....

.....  
ما رأيك في تصرف الفتى ؟  
.....  
ما الذي كنت ستقول له لو شاهدته ؟  
.....

لماذا ؟  
.....

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : الحديث ( مشاهدة الطفل ) .  
العرض : الحوار الذي دار بينكما .  
الختامة : خلاصة الحوار

صندوق المساعدة		
- حافظ على البيئة تحافظ عليك. - الشجرة رئة المدينة	- مكان للترويح عن النفس - مساحة للاسترخاء و الابتعاد عن صخب المدينة. - علينا أن نحافظ.....	- بينما كنت أتجول..... - يكسر غصنا..... - يرفس.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

افتتحت بالقرب من حيّنا حديقة جديدة فقررت زيارتها بعطلة نهاية الأسبوع للتمتع  
بجمال أزهارها و نقاوة جوّها .

دخلت للحديقة و اخترت أن أجول بين ممراتها قليلا ، فإذا بي أصادف طفلا يقطف  
الورود و يبعث بأغصان الشجيرات في غفلة من الحراس، أغضبني المنظر لكنّي كظمت  
غيضي و قلت له : " ما الذي تفعله ، لم تغرس هذه الورود الجميلة لتقطف " ، فأجابني  
ساخرا: " و فيم تنفع إذا؟".

فردّدت: " إنّما جعلت لمنتعة أنظار الزائرين ، و كي ترسل عطرها الفواح عبر  
النسمات فتنعش من يستنشقه ، و لو علمت قيمة الأشجار و فوائدّها ما كسرت فروعها، يكفي  
أنّها تمدّ ظلها لتجيرنا من لفحات الشمس الحارقة و تغدق علينا بثمارها الشهيّة"  
طأطاً الولد رأسه ثم قال : " صدقت ، لقد أساءت التصرّف و لن أعيد فعلـي هذا ما حبيـت".

## الوطن

اكتب فقرة ( بين 8 و 10 أسطر ) تتحدث فيه عن فضل وطنك عليك و تبيّن كيف تردّ له الجميل مستقبلاً، و تناصر الشباب بخدمته موظفاً جملة منسوجة بإحدى إخواتك و العبارات الدالة على حبّ الوطن.

### مناقشة الموضوع :

ما هو فضل وطنك عليك؟

ما هي حقوقك داخل وطنك؟

ما هي واجباتك نحو وطنك؟

بماذا تناصر شباب وطنك للاعتناء بوطنه؟

لماذا؟

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : فضل الوطن .

العرض : واجبك نحو وطنك .

الخاتمة : نصيحتك للشباب

### صندوق المساعدة

- اجتماع السواعد يبني الوطن.	- أجدادنا صحّوا ..... - علينا أن نسعى لخدمة وطننا.	- لن يزدهر وطننا إلا بـ..... - سنجتهد و نعمل بجدّ كي.....	- كلّ ما فيك يا وطني جميل. - فيك نشأت و ..... - لا يمكن للمرء إلا أن يحبّ وطنه.
------------------------------	---	--	---

التحرير:

يولد الواحد منا و له أمان ، أمّه التي حملته وهنا على وهن و أمّه التي استقبلته  
بحضنها الواسع و فتحت له أرضها ميدانا للسعى و الرزق .

فلا غرابة أنّ آباءنا و أجداننا ضحّوا بكل غال ليذحروا العدوّ الغاشم الذي دنسّ  
أقدامه أرض محبوبتهم ، فغرسوا حبّها في أفئدتنا ، لذلك وجب علينا نحن أيضاً أن نشمّر  
ما زرنا لخدمة أمّنا الجزائر ، خدمتها واجب و شرف ، لقد حبا الله بلادنا بخيرات وفيرة و  
مساحة شاسعة و مناظر تمتّع الناظرين ، ما يجعلها محلّ أطماء للغزا .

يا شباب هلموا لمجد الوطن هلموا لرفعته ، متمسكيين بهدي الله واهب الخيرات و  
ميسّر المعسرات ، و متسلحين بالعلم و العمل

جزائر يا لحكاية حبّي...و يا من حملت السلام لقلبي .

## الكتاب

يقول بعضهم أن الكتاب لا قيمة له لأن العالم تطور و صارت هنالك وسائل تكنولوجية أخذت مكانه، في حين يقول آخرون أن الكتاب هو الأصل و لا يمكن أن تقضي عليه هذه الاختراعات.

اكتب فقرة تتحدث فيها عن هذا الأمر ، معبرا عن رأيك فيه، موظفا التعجب و الصفة.

### مناقشة الموضوع :

ما هي المصادر التي تزودنا بالأخبار ؟

.....  
ما هي أكثر هذه المصادر دقة ؟

.....  
ما الفرق بين الجريدة و المجلة ؟

.....  
هل نستطيع الاستغناء عن الكتب في حياتنا ؟

.....  
لماذا ؟

.....  
برأيك لماذا ظن البعض أن الاختراعات الحديثة ستقضي على الكتاب ؟

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : الثورة التكنولوجية

العرض : أهمية الكتاب و المطالعة

الخاتمة : الخلاصة ، نصيحة

صندوق المساعدة		
- خير جليس في الأنام كتاب.	- الكتاب بوابة نحو..... - عند مطالعة كتاب فأنت ..... - كلما قرأت كتابا..... - نمت ثروتك اللغوية و المعرفية.	- شهد العالم ثورة تكنولوجيا - فهل أثرت على مكانة الكتاب ؟
- الكتاب ليس مجرد ورق بل.....		

## التحرير:

شهد العالم تطويرا علميا مذهلا أدى إلى تنوع مصادر المعلومات مما هدد عرش الكتاب الذي بقي طيلة العصور الماضية المنبع الرئيسي للعلوم . و بالرغم من ذلك تبقى للكتاب مكانة خاصة ، إذ أنه يرتبط بصاحبها ارتباطا عميقا فيحاوره و يجادله و يسليه تماما كالصديق فصدق من قال خير جليس في الأنام كتاب ، و من خلاته يبحر القارئ في عوالم عديدة و أزمنة مختلفة يستفيد من معلوماتها و حكايتها و لغتها. ما أروع الكتاب ! سيظل دائما بابا سحريا يطلق العنان لخيالنا و مصباحا وهاجا ينير عقولنا التواقة للمعرفة.

## حملة تطوعية

اتفق التلاميذ على القيام بحملة تطوعية لتنظيف المدرسة من الداخل والخارج.  
اكتب فقرة (بين 8 و 10 أسطر ) تذكر فيها ما قمتم به ، معبرا عن رأيك فيه، موظفا التوكيد بيان و اسما موصولا و جملة تعجبية.

### مناقشة للموضوع :

من ينفّذ المدرسة ؟

هل شاركت سابقا في حملة لتنظيف حيّك ؟

كيف كانت هذه الحملة ؟

كيف كان شعور المتتطوّعين عند الانتهاء من عملهم ؟

لماذا ؟

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : قرار القيام بحملة تنظيف للمدرسة .

العرض : الأعمال التي قام بها المتتطوّعون .

الخاتمة : شعور المتتطوّعين بعد نهاية حملة التنظيف.

صندوق المساعدة		
- حافظ على البيئة تحافظ عليك . - الشجرة رئة المدينة	- مكان للترويح عن النفس - مساحة للاسترخاء و الابتعاد عن صخب المدينة . - علينا أن نحافظ.....	- بينما كنت أتجول..... - يكسر غصنا..... - يرفس.....

## التحرير:

إنّ عمال النظافة بمدرستنا يبذلون مجهودات كبيرة للحفاظ على نقاوة محیطنا و إكراما لهم قررت رفقة زملائي تنظيم يوم تطوعي للمشاركة في تنظيف المدرسة و تزيينها. كان الجميع في الموعد بمنظر تملؤه النظارات الباسمة، كنّا قد اتفقنا مسبقاً على توزيع المهام بيننا فهناك الذين تولوا تنظيف الأقسام و هنالك من كانت مهمته إعادة البريق لساحة المدرسة الواسعة، بينما كنت أنا و زملائي بالقسم نهتم بالمحیط الخارجي تحت إشراف معلمنا

ما أروع التعاون على فعل الخير !، فله أثر عجيب في تألف القلوب ووحدة الصفوف،  
كان إحساسنا مميّزاً خاصّة بعد رؤيتنا المدرسة في أجمل صورها، فعلا إنّ النظافة من  
الإيمان.

من أهمّ المظاهر التي تميّز مجتمعنا روح الأخوة و التكافل بين أفراده ، فترى الناس يتسابقون لإغاثة المنكوبين في الحوادث يخفّون آلامهم و يتبرّعون بما يعوضهم عمّا فقدوه فيصغر الحدث الجلل في نفوسهم و يحسّون بالطمأنينة وسط أهلهم .  
و إن كان الحال هكذا في الأفراح ففي الأفراح أيضاً تظهر المحبّة بيننا في الأعياد مثلًا ترانا ننهي بعضانا و نتقاسم ما جادت به أنامل الأمهات من حلويات و أطباق شهية و لا نترك فقيراً إلا كسيناه و لا جائعاً إلا و أطعمناه  
هكذا نحن وحدة واحدة في النساء و الضّراء .

## الحفظ على البيئة

شاهدت شخصا يرمي القمامة في مكان غير مخصص لها  
اكتب فقرة ( بين 8 و 10 أسطر ) اكتب فقرة تتصحّه و تبيّن له أثر ذلك على البيئة  
موظّفا جملة منسوبة بكان أو إحدى أخواتها.

### مناقشة الموضوع :

كيف نتخلص من نفاياتنا ؟

ما هو أثر انتشار القاذورات في محيطنا ؟

ماذا تفعل لو شاهدت شخصا يرمي نفاياته على الأرض ؟

هل المحافظة على المحيط مسؤولية عمال النظافة وحدهم ؟

لماذا ؟

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : الحديث ( مشاهدة الشخص يرمي بالقمامة ) .

العرض : أهمية المحافظة على البيئة .

الختامة : استشهاد أو نصيحة .

صندوق المساعدة		
- حافظ على البيئة تحافظ عليك. - الشجرة رئة المدينة	- مكان للترويح عن النفس - مساحة للاسترخاء و الابعد عن صخب المدينة. - علينا أن نحافظ.....	- بينما كنت أتجول..... - يكسر غصنا..... - يرفس.....

التحرير:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

كان الجوّ ربيعيّاً دافئاً لذلك قررت مراقبة أصدقائي لحديقة الحيّ، و ما إن هممت بولوچها حتّى شاهدت منظراً هزّ نفسي فبالرغم من انتشار حاويات القمامه إلا أنّ أحدهم فضّل رمي مخلفاته على الأرض.

لم أستطع تمالك نفسي و تدخلت قائلاً : " السلام عليكم، يبدو أنك لم تنتبه لوجود السلال هناك" ، فأجاب : "بلى، و لكنّها بعيدة عنّي و أنا مرهق ". يا أخي أنت بتصرفك هذا تشوه المنظر البهيج لهذه الحديقة الغناء ، و لو سلك الجميع مسلكك لانتشرت القاذورات و تلوث المحيط ، و بذلك تنتشر الأمراض و الأوبئة ، فتتضرّر الكائنات الحيّة جمِيعاً.  
نظافة المحيط مسؤوليتنا جميعاً لأنّها تؤثّر تأثيراً مباشراً على صحتنا ، في الأخير أقول لك : "اترك المكان لغيرك كما تحبّ أن يترك إليك".

## العمل

العمل واجب و شرف و هو أساس تقدم الشعوب  
اكتب فقرة ( بين 8 و 10 أسطر ) تتحدث فيها عن دور العمل في تقدم و ازدهار الشعوب  
موظفاً صفة و فعلًا مزيدًا.

### مناقشة الموضوع :

كيف يحصل الإنسان على قوت يومه؟

ما هو أثر العمل على المجتمع؟

كيف يعيش الخامل الكسول بالمجتمع؟

ماذا لو كان المجتمع كله كسولاً خاماً؟

لماذا؟

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : أهمية العمل .

العرض : أثر العمل على المجتمع .

الخاتمة : استشهاد أو نصيحة

صندوق المساعدة		
- العمل زينة الأحرار.	- بالعمل ترتفع الهم..... - لا تنهض الأمم إلا..... - يكره الناس الإنسان..... - الخمول والكسل يورثان.....	- على الإنسان أن يكـ..... - العمل مشقة لكنه عز و شرف

التحرير:

إِنَّا نَعِيشُ فِي عَالَمٍ كُلُّهُ حَرْكَةٌ، وَلَا مَجَالٌ لِلْخَمْوَلِ أَوِ الْكَسْلِ فِيهِ، فَكُلُّ مَيْسَرٍ لِمَا خَلَقَ لَهُ.

لذلك وجب على الإنسان أن يسعى على رزقه و رزق عياله ، و له في الطبيعة من حوله أروع الأمثلة على كخلايا النمل و النحل و غيرهما ، و لا سبيل للرقي و التطور إلا بالاجتهد و العمل فلا خير في أمّة تأكل مما لا تزرع و تلبس مما لا تنسرج العمل مفتاح العزة و الشرف ، إنّ العامل يكسب قوته من كده و عرقه و لا ينتظر إحسان الآخرين. فاليد العليا خير من اليد السفلة قال الله تعالى : " و قل اعملوا فسبيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون...." سورة التوبة الآية 105

## نصيحة لصديق

أكتب فقرة لا تقل عن عشرة أسطر تحاول أن تقدم نصائحًا ووصايا لصديقك وأن تدعوه للاجتهاد والابتعاد عن الكسل وتضييع الوقت فيما لا يفيد موظفًا فعل أمر وصفة.

### مناقشة الموضوع :

كيف تحضر لامتحان الإشهاد؟

كيف ستكون نتيجتك إن تكاسلت؟

ماذا تفعل إن رأيت صديقك متکاسلاً؟

كيف ستتصحّه؟

لماذا تتتصحّه؟

### تقسيم الموضوع :

المقدمة : التفاؤل بصديقك .

العرض : نصائحك له .

الخاتمة : أثر نصائحك عليه .

صندوق المساعدة		
- صديقك من صدقك لا من صدقك	- الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك . - لا نجاح من دون كد واجتهاد . - لا تضييع وقتك ..... - احرص على.....	- لاحظت أنّ صديقي ..... - و من باب الإخلاص أردت أن .....

التحرير:

صديقي العزيز فؤاد أنت بمثابة الأخ الذي لم تتجبه أمّي ، أسعد بصحبتك و أفرح  
بلقائك في كلّ مرّة

و حرصاً مّنّي على الإخلاص لصداقتنا أردت أن أقدم لك نصيحة و أرجو أن تستقبلها  
بصدر رحب و لا تنفرك منّي ، فالامتحانات على الأبواب و الدروس تتراءم يوماً بعد يوم و  
أنت تقضي ساعات طويلة في اللهو و اللعب و أصبحت تهمل واجباتك ، و خشية مّنّي أن  
تبعد عن المراتب الأولى التي طالما كنت سيدّها ، أرجو أن تعود لسابق اجتهادك و تنظيمك  
لوقتك فكما تعلم يا صديقي الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .

اعلم يا فؤاد أنّ صديقك الحقيقي من صدّقاك لا من صدّقاك و تيقن أنّ نصيحتي لك تأتي من  
باب المحبّة لا أكثر

## الغذاء الصحي

يقال أنّ الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى ، و للحفاظ على صحتنا يجب أن نتناول غذاء صحياً مفيدة و نتجنب كل ما هو غير طبيعي أو ضار.

اكتب فقرة من 8 إلى 10 أسطر تتحدث فيها عن أهمية الابتعاد عن المأكولات السريعة و المعلبة لما تحمله من أضرار على صحة مستهلكيها موظفاً أفعالاً مضارعة منصوبة

ما هي أكلتك المفضلة ؟

هل تتناول المأكولات الجاهزة المعلبة ؟

ما الذي يشدك إليها ؟

مم تتكون هذه الأغذية السريعة ؟

هل تعودت على استهلاكها ؟

هل تعتقد أنها مفيدة للجسم ؟

كيف يمكن استبدالها ؟

المقدمة : أصناف الأكل السريع

العرض: أضرار الأكل السريع على الصحة

الخاتمة : نصيحة لاستبدال الأكل السريع بالغذاء الصحي

### صندوق المساعدة

- من الأفضل استبدالها ..... فخذلوك داولك أو.....	- هي أغذية مليئة ..... - تجعلنا نصاب .....	- تعرض المحلات أصنافا ..... - رواائحها شهية و .....
--	---	--

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

أمر على المحلات فأرى أصناف المأكولات الشهية التي تجذب راحتها تارة و جمال علّها تارة أخرى.

لكنني أعلم أنّها قليلة الفائدة بل إنّها قد تكون ضارّة بالصحة فهي مليئة بالدهون والملح والسكر و المواد الحافظة و الملوّنة مما يجعلها تعرّضنا للسمنة المفرطة و أمراض أخرى كالسكري و ضغط الدم، لذا يجب علينا أن نفكّر جيّداً قبل التورّط في استهلاكها و نعوّضها بالأكل الصحي كالخضر و الفواكه الطازجة و اللحوم بأنواعها. فالصحة نعمة غالبة وجب المحافظة عليها و أفضل طبيب يعتني بصحتنا ما نتناوله من غذاء صحي.

تحاج أجسادنا لغذاء يقوّيها و يمنّها الطاقة حتّى نتمكن من القيام بنشاطاتنا المختلفة.

لهذا وجب العناية عند اختيار مأكلنا و مشربنا فنبعد عن كلّ ما هو ضارّ و غير صحيّ مهمًا كان طعمه شهيّا أو شكله جذّابا، فما تحتويه من سكريات و أملاح تجعلنا نقع فريسة لإدمانها رغم انعدام فوائدها و يجب علينا إذا أن نتناول الأطعمة الصحية الطبيعية الغنية بالفوائد لأجسامنا و عقولنا و لنجعل غذاءنا متنوّعا متوازنا تصنعه أيادي نظيفة. إن كلّ ما يدخل جوفنا يؤثّر على صحتنا سلبا أو إيجابا فغذاؤك داؤك أو دواؤك فكن أنت طبيب نفسك.

## ممارسة الرياضة

الرياضة متعة وترفيه وبناء للجسم و لممارسة الرياضة بانتظام فوائد عديدة على صحتنا.

اكتب فقرة من 8 إلى 10 أسطر تتحدث فيها عن رياضتك المفضلة و ما هي الفوائد التي تعود عليك من ممارستها و هل تؤثر ممارسة الرياضة على تحصيلك الدراسي.

ما هي رياضتك المفضلة ؟

.....  
ما الذي تعلّمته من ممارسة الرياضة ؟

.....  
هل تؤثر ممارسة الرياضة على دراستك ؟ لم ؟

.....  
بماذا تتصح الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة ؟

المقدمة : تقديم رياضتك المفضلة

العرض: فوائد الرياضة

الخاتمة : نصيحتك للأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة

صندوق المساعدة		
- لا تتکاسلوا و مارسوا مختلف أنواع ..... - فالعقل السليم.....	- علمتني الرياضة ..... - و منحت جسمي ..... - و حتى لا تلهيني عن دراستي فأنا .....	- كم أھوى ممارسة ..... - لكل شخص هواية و هو ایتي ..... - أحرص على .....

التحرير:

أهلاً أصدقائي الأعزاء ، كيف حالكم ؟ ، أردت أن أحذّكم اليوم عن هوايتي المفضلة "كرة القدم" للرياضة أثر مهمٌ واضح في حياتنا ، فلا تتركوا أجسادكم تتبعُد على الكسل و التراخي بل ارفعوا هممكم و قوّوا أجسامكم بالتمرين و التدريب . بالنسبة لي أستمتع بـلعبة كرة القدم ، ففضليها تعلّمت أهميّة العمل الجماعيّ ، و كيف نوزّع الأدوار بين أفراد الفريق الواحد حتّى تتجح خططنا و نحرز الانتصار في المباريات و تعلّمت أيضاً احترام المنافس و حسن السلوك و الانضباط و الالتزام بالقوانين فالرياضة تربية للنفوس قبل إحراز الكؤوس ، طبعاً ممارسة الرياضة لم تمنعني يوماً عن الاهتمام بدراستي فقد سعيت للتوفيق بينهما . عليكم بممارسة الرياضة يا أصدقائي فكما تعلمون العقل السليم في الجسم السليم.

## كيف تكتب وضعيّة إدماجية ناجحة؟

عند تحرير الوضعية الإدماجية عليك أن تنتبه لما يلي:

أولاً عليك أن تقرأ التعليمية بشكل جيد و تحدد المطلوب بدقة.

ثانياً اقرأ النصّ مرة أخرى فقد تجد فيه عبارات تساعدك في تنمية أفكارك

قسم موضوعك لثلاثة أجزاء : مقدمة، عرضاً و خاتمة.

اجعل العرض يشغل الجزء الأكبر بموضوعك.

احترم عدد الأسطر المطلوب.

احترم علامات الترقيم.

استخدم أدوات الربط المناسبة و تجنب التكرار.

لا تعد نفس اللفظ مرات عديدة بل استعن بمرادفاته.

تجنب الأخطاء الإملائية.

و لا تنس استخدام الشواهد.

وظف ما طلب منك .

حافظ على مظهر الورقة و تجنب حشر الكلمات بين الأسطر.

حسن خطك و اجعله مقروعاً.

اترك بياضا عند كلّ جزء (فقرة) من النصّ.

دائماً استعن بالله و ابداً أعمالك باسم الله.

بالتوفيق للجميع