

إِنَّ أَكْثَرَ الْأُمُورِ تَأْثِيرًا عَلَى الصِّحَّةِ أَنْ يَسْتَقْبَلَ الطِّفْلُ الْمُتَمَدِّسُ أَفْضَلَ سَاعَاتِ يَوْمِهِ بِالْحَرَكَةِ وَالتَّفَكُّيرِ بِمَعْدَةٍ خَاوِيَةٍ، لِأَنَّ النَّتِيجَةَ الطَّبِيعِيَّةَ لِذَلِكَ اسْتِنْفَادُ مَا فِي الْجِسْمِ مِنْ مَوَادِّ إِحْتِيَاطِيَّةٍ ، وَهَذَا مَا يَجْعَلُ الذَّاكِرَةَ ضَعِيفَةً ، وَالْحُكْمُ عَلَى الْأُمُورِ لَا يَخْلُو مِنَ الْخَطَأِ، فَيَبْقَى الْجِسْمُ خَامِلًا مَادَامَ خَالِيًا مِنَ الطَّاقَاتِ الْحَرَارِيَّةِ اللَّازِمَةِ لَهُ كَيْ يُؤَدِّي عَمَلَهُ عَلَى الْوَجْهِ الْأَكْمَلَ .

لِذَا مِنَ الضَّرُورِيِّ التَّرْكِيزُ عَلَى وَجْبَةِ فُطُورِ الصَّبَاحِ ، بِتَنَاوُلِ أَغْذِيَةٍ مُتَنَوِّعَةٍ وَكَافِيَةٍ لِإِمْدَادِ الْجِسْمِ بِحَاجَتِهِ مِنْ مَصَادِرِ الطَّاقَةِ وَالنُّمُو ، فَالتَّلْمِيزُ الَّذِي يَسْتَجِيبُ لِحَاجَةِ مَعِدَتِهِ مِنَ الْغِذَاءِ يَكُونُ أَقْدَرُ عَلَى اسْتِعَابِ الدُّرُوسِ مِنْ ذَلِكَ الَّذِي جَاءَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مِنْ غَيْرِ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ فُطُورِ الصَّبَاحِ ، كَمَا أَنَّ قَلِيلًا مِنَ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ ، فِي صَبِيحَةِ كُلِّ يَوْمٍ ، كَافٍ لِإِثَارَةِ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ، وَتَهْيِئَةِ الْجِسْمِ لِتَأْدِيَةِ مَهَامِهِ عَلَى أَيْمٍ وَجْهٍ .

أسئلة النص :

1- اقترح عنواناً مناسباً للنص؟

2- ما أهمية تناول أغذية متنوعة في وجبة فطور الصباح؟

3- أذكر فائدة تعلمتها من النص

4- استخرج من النص:

ضد مُتَلَنَّةٌ = / مرادف تَزْوِيدٌ =

اسئلة اللغة :

1- استخرج من النص مايلي:

اسم موصول	حال	اسم مجرور	فعل مضارع
.....			

2- أعرب مايلي:

الكلمة	اعرابها
خَاوِيَةٍ	
أَكْثَرَ	

3- حول الجُمْلَةَ الْآتِيَةَ إِلَى الْمُثَنَّى:

(يَسْتَقْبِلُ الطِّفْلُ الْمُتَمَدِّرُسُ أَفْضَلَ سَاعَاتِ يَوْمِهِ بِالْحَرَكَةِ وَ التَّفْكِيرِ بِمَعْدَةٍ خَائِيَةٍ).

4- عِلِّلْ سَبَبَ كِتَابَةِ الْهَمْزَةِ وَ التَّاءِ فِي هَذِهِ الْكَلِمَاتِ:

الْغَدَاءُ:

سَاعَاتِ:

الْوَضْعِيَّةُ الدِّمَاغِيَّةُ :

الصِّحَّةُ مِنْ أَكْثَرِ النِّعَمِ الَّتِي وَهَبَهَا اللَّهُ لَنَا , وَهِيَ كَنْزٌ لَا نَعْرِفُ قِيَمَتَهُ إِلَّا إِذَا خَسَرْنَاهُ
أَكْتُبْ فِقرَةً لَا تَقِلُّ عَنْ 10 أَسْطُرٍ تَتَحَدَّثُ فِيهَا عَنْ أَهْمِيَّةِ الصِّحَّةِ وَ كَيْفَ نَحَافِظُ عَلَيْهَا