

النص:

يُعَدُّ شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرَ الرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ، يَنْتَظِرُهُ النَّاسُ كُلُّ عَامٍ بِشَوْقٍ وَفَرَحٍ. يَصُومُ الْمُسْلِمُونَ فِيهِ مِنْ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى غُرُوبِ الشَّمْسِ، فَيَكْثُرُونَ مِنَ الْعِبَادَاتِ وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ وَيشْعُرُونَ بِنِعْمَةِ الطَّعَامِ وَيَتَعَلَّمُونَ الصَّبْرَ وَالتَّعَاوُنَ وَالْإِحْسَانَ إِلَى الْفُقَرَاءِ. وَعِنْدَ أَذَانِ الْمَغْرِبِ، تَجْتَمِعُ الْعَائِلَاتُ حَوْلَ مَائِدَةِ الْإِفْطَارِ، فَيَبْدُوْنَ بِالتَّمَرِّ وَالْمَاءِ اقْتِدَاءً بِسُنَّةِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. غَيْرَ أَنَّ بَعْضَ النَّاسِ يُسْرِفُونَ فِي تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ، مِثْلَ الْمُقْلِيَّاتِ الْكَثِيرَةِ وَالْحَلْوَيَّاتِ الدَّسِيمَةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الْعَازِيَّةِ، فَيَشْعُرُونَ بِالتَّعَبِ وَالْآمِ فِي الْمَعِدَةِ بَعْدَ الْإِفْطَارِ.

إِنَّ الْإِفْرَاطَ فِي هَذِهِ الْأَطْعِمَةِ قَدْ يُسَبِّبُ زِيَادَةً فِي الْوَرْنِ وَيُؤَثِّرُ فِي نَشَاطِ الصَّائِمِ وَصِحَّتِهِ. (لِذَلِكَ يَنْبَغِي لِلْمُسْلِمِ أَنْ يَعْتَدِلَ فِي طَعَامِهِ)، وَأَنْ يُكْثِرَ مِنْ تَنَاوُلِ الْخَضَرِ وَالْفَوَاكِهِ، وَأَنْ يَشْرِبَ كَمِّيَّةً كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ بَيْنَ الْإِفْطَارِ وَالسُّحُورِ. فَشَهْرُ رَمَضَانَ فُرْصَةٌ لِنَتْنِظِيمِ الْغِذَاءِ، وَتَطْهِيرِ الْجِسْمِ، لِذَا فَإِنَّ الصَّوْمَ لَيْسَ مُجَرَّدَ امْتِنَاعٍ عَنِ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ، بَلْ هُوَ نِظَامٌ صَحِّيٌّ يُرِيحُ الْجِهَازَ الْهَضْمِيَّ وَ يُجَدِّدُ نَشَاطَ الْخَلَايَا لِأَنَّ الصِّحَّةَ أَمَانَةٌ وَجِبَ الْمَحَافَظَةُ عَلَيْهَا فِي رَمَضَانَ وَ فِي غَيْرِهِ.

الأسئلةالبناء الفكري: (3 ن)

1. هات عنوانا مناسباً للنص.
2. بماذا يبدأ المسلمون إفطارهم؟ ولماذا؟
3. ما هي نتائج الإفراط في الأكل غير الصحي؟
4. هات من النص: مرادف كلمة: "يُبْذَرُونَ" ثم وظفها في جملة.

البناء اللغوي: (3.5 ن)

جمع مؤنث سالم	جمع تكسير	فعل معتل و نوعه	فعل صحيح ونوعه

1. أعرب ما تحته خط.
2. املأ الجدول من النص:

3. حول ما بين قوسين إلى المثني.

4. لماذا كتبت التاء مربوطة في كلمة: "المحافظة"

الوضعية الإدماجية: (3.5 ن)

السند: لاحظت زميلك في شهر رمضان يقضي وقته في اللعب و يكثر من تناول السكريات في السهرة.

التعليمية: اكتب فقرة من 8 إلى 10 أسطر تنصح فيها زميلك بالمحافظة على صحته و كيف يستثمر وقته في شهر رمضان، موظفاً فعل مبني للمجهول و حرف عطف.