

الصّحة كنز، إذا حَصَلَ عَلَيْهِ الْمَرْءُ عَاشَ سَعِيدًا، لَكِنَّ بَقِيَّتْ جَاهِلًا هَذَا حَتَّى بَدَأَتِ الْعِلْمَةُ تَدْخُلُ جَسْمِي لِلْتُّورَقَ هَنَاءً أَيَّامِي، فَأَتَجَرَّعُ كَأسَ السَّقَمِ كُلُّمَا أَكَلْتُ، وَلَكِنْ قَرَرْتُ أَنْ لَا أَسْتَسِلَّمَ لِلَّدَاءِ خَاصَّةً وَأَنَّ الطَّبِيبَ أَخْبَرَنِي أَنَّ تَغْيِيرَ سُلُوكِيِّ الْغِذَائِيِّ وَعَادَاتِيِّ السَّيِّئَةِ هِيَ الدَّوَاءُ. فَعَمِدْتُ إِلَى السَّيِّطَرَةِ عَلَى أَمْرَيْنِ : الْطَّعَامِ وَالْأَعْصَابِ، تَجَبَّبْتُ الْمَوَانِدَ الْعَامِرَةِ وَالْإِفْرَاطَ فِي الْطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَامْتَنَعْتُ عَنْ أَكْلِ الدُّهُونِ وَالْمَقْلِيَّاتِ، وَعَنِ التَّدْخِينِ أَيْضًا، وَلَجَأْتُ إِلَى الرِّيَاضَةِ وَالانتِظَامِ فِي النَّوْمِ لِلتَّخْفِيفِ مِنَ الْأَرْقِ وَالْقُلُقِ وَالْعَصَبَيَّةِ . يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ رَأَيْتُ عَافِيَتِي تَعُودُ، وَاسْتَرْجَعْتُ حَيَوَيَّتِي وَقُوَّتِي ، عِنْدَهَا نَصَحَنِي الطَّبِيبُ قَائِلًا : ( عَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِكَ فَهِيَ كَثُرٌ ثَمِينٌ )، وَالْتَّرْمُ بِقَوَاعِدِ الصِّحَّةِ الَّتِي رَوَضْتَ جِسْمَكَ عَلَيْهَا، وَلَا تُضَيِّحِي بِهَا .

### الأسئلة

#### أ) أسئلة الفهم:

- 1) متى عرف الكاتب قيمة صحته ؟
- 2) ما هي السلوكيات الصّحيّة السّلبيّة التي تخلص منها الكاتب .
- 3) اشرح الكلمة التالية، ثم وظفهما في جملة مفيدة: السقم.

#### ب) أسئلة اللغة:

- 1) أعرّب ما تحته خط في النص .
- 2) استخرج من النص ما يلي :

كلمة مُثنى	فعل ماضي	مُبتدأ

- 3) حول الجملة التي بين قوسين إلى الجمع .
- 4) علل سبب كتابة الهمزة في كلمة { لتُورَقَ } .
- 5) بين سبب كتابة التاء في كلمة الرِّيَاضَةِ، و الكلمة: قَرَرْتُ.

#### ج) الوضعية الإدماجية:

انتشرت مؤخرًا ظاهرة تناول الأطفال لأطعمة الشوارع . أكتب فقرة من 8 إلى 12 سطر تتحدث فيها عن أثر هذا السلوك المضرّ بالصّحة ، وكيف نتجّبه موظّفاً جملة منسوبة .