هيا نتعلم

2

أساسي

إتقاني

دليل إثراء النصوص و إنتاجها بمهارة

إنتاج كتابي

تواصل شفوي

تمارين

مطابق للكتاب المدرسي

الوحدة الثالثة

الثلاثي الثاني

هيا نتعلم

قروب تعليمي مجاني

إعداد / الأستاذ

هنام احمد

الصّحة و الرّفاه

الْفَحْـــصُ الطِّبِّـيُّ-

(مجاني)

بَيْنَمَا كُنَّا دَاخِلَ قَاعَةِ الدَّرْسِ (= الْحِصَّةِ)، مُنْشَغِلِينَ بِالِاسْتِمَاعِ إِلَى شَرْحِ (=تَوْضِيحِ) الْمُعَلِّمِ، سَادَ الْهُدُوءُ (= السُّكُونُ) أَرْجَاءَ (= نَوَاحِي) الْمَكَانِ. وَإِذَا بِصَوْتِ طَرْقٍ (=قَرْعٍ) خَفِيفٍ (=لَطِيفٍ) عَلَى الْبَابِ يَلْفِتُ (=يَجْذِبُ) انْتِبَاهَنَا (=تَرْكِيزَنَا).

دَخَلَ فَرِيقُ الطِّبِّ الْمَدْرَسِيِّ بِوُجُوهٍ بَشُوشَةٍ (=مُبْتَسِمَةٍ)، فَتَقَدَّمَتِ الطَّبِيبَةُ وَاسْتَأْذَنَتِ الْمُعَلِّمَ بِلُطْفٍ (=بِرِفْقٍ)، ثُمَّ طَلَبَتْ مِنَّا مُرَافَقَتَهَا (=مُصَاحَبَتَهَا) إِلَى قَاعَةِ التَّمْرِيضِ. سِرْنَا بِانْتِظَامٍ وَنَحْنُ نَشْعُرُ بِالْفُضُولِ (=حُبِّ الِاسْتِطْلَاعِ) وَالِاطْمِئْنَانِ.

فِي قَاعَةِ التَّمْرِيضِ بَدَأَتِ الطَّبِيبَةُ فَحْصَنَا (=مُعَايَنَتَنَا) وَاحِدًا تِلْوَ الْآخَرِ، فَرَاقَبَتْ نَظَافَةَ الْأَجْسَامِ، وَحِرْصَهَا عَلَى التَّأَكُّدِ (=التَّحَقُّقِ) مِنْ سَلَامَتِهَا (=عَافِيَتِهَا)، ثُمَّ اسْتَمَعَتْ إِلَى دَقَّاتِ الْقُلُوبِ، وَتَحَقَّقَتْ مِنِ انْتِظَامِهَا (=تَنَاسُقِهَا)، كَمَا فَحَصَتِ الْأُذُنَيْنِ وَالْعَيْنَيْنِ بِعِنَايَةٍ (=اهْتِمَامٍ).

وَقَدَّمَتْ لَنَا نَصَائِحَ (=إِرْشَادَاتٍ) قَيِّمَةً (=مُفِيدَةً) حَوْلَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَاتِّبَاعِ الْعَادَاتِ الصِّحِّيَّةِ. وَعِنْدَمَا أَنْهَتِ الْفَحْصَ (=الْمُعَايَنَةَ) شَكَرْنَاهَا عَلَى اهْتِمَامِنَا (=حِرْصِنَا) بِصِحَّتِنَا، وَوَعَدْنَاهَا (=أَرْشَدَتْنَا) بِأَهَمِّيَّةِ الْوِقَايَةِ (=الْحِمَايَةِ)، مُؤَكِّدَةً أَنَّ الصِّحَّةَ نِعْمَةٌ (=فَضْلٌ) يَجِبُ الْحِفَاظُ عَلَيْهَا.

الصّحة و الرّفاه

الْفَحْـــصُ الطِّبِّـيُّ

(مجاني)

وَخَصَّتْ صَدِيقَتُنَا سُعَادَ بِالْقَوْلِ:
«يَسُرُّنِي (=يُفْرِحُنِي) إِحْرَازُكِ (=فَوْزُكِ) لَقَبَ الْبُطُولَةِ فِي الْعَدْوِ، وَهَذَا دَلِيلٌ (=بُرْهَانٌ) عَلَى جِدِّيَّتِكِ وَمُثَابَرَتِكِ (=مُوَاظَبَتِكِ)».
فَابْتَسَمَتْ سُعَادُ بِفَرَحٍ (=سُرُورٍ)، وَقَالَتْ:
«إِنَّ هَذَا النَّجَاحَ نَتِيجَةُ حِرْصِي (=اهْتِمَامِي) عَلَى مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ (=مُوَاظَبَةٍ)، وَاتِّبَاعِي نِظَامًا غِذَائِيًّا، إِضَافَةً إِلَى الْمُحَافَظَةِ عَلَى الرَّاحَةِ وَالنَّوْمِ الْكَافِي».
فَتَوَجَّهَتْ إِلَيْنَا الطَّبِيبَةُ مُبْتَسِمَةً، وَقَالَتْ:
«إِنَّ أَرْكَانَ الصِّحَّةِ ثَلَاثَةٌ أَسَاسِيَّةٌ : النَّظَافَةُ الَّتِي تَقِي (=تَحْمِي) مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَالتَّغْذِيَةُ الْمُتَوَازِنَةُ الَّتِي تُقَوِّي (=تُعَزِّزُ) الْجِسْمَ، وَالرِّيَاضَةُ الَّتِي تُنَشِّطُ (=تُنَمِّي) الْعَضَلَاتِ وَتُحَافِظُ عَلَى اللِّيَاقَةِ (=الْقُدْرَةِ الْبَدَنِيَّةِ)».
وَأَضَافَتْ أَنَّ الْمُحَافَظَةَ عَلَى هَذِهِ الْأَرْكَانِ تُسَاعِدُ الْإِنْسَانَ عَلَى الْعَيْشِ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ (=سَلِيمَةٍ) وَحَيَاةٍ نَشِيطَةٍ (=حَيَوِيَّةٍ).

الْاِهْتِمَامُ بِالنَّظَافَةِ، وَالتَّغْذِيَةِ السَّلِيمَةِ، وَمُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ أَسَاسٌ لِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ وَنَشَاطٍ دَائِمٍ.

الصّحة و الرّفاه

تـــــواصل شفـــــوي
الفحص الطبّي

(مجانيّ)

ذَاتَ صَبَاحٍ، كُنَّا نَسْتَمِعُ إِلَى شَرْحِ مُعَلِّمِنَا داخِلَ قَاعَةِ الدَّرْسِ، إِذْ طَرَقَ البابُ فَجْأَةً فَرِيقُ الطِّبِّ المَدْرَسِيِّ. شَعَرْتُ أَنَا وَزُمَلائِي بِفُضُولٍ وَقَلَقٍ خَفِيفٍ فِي نَفْسِ الوَقْتِ. اسْتَأْذَنَتِ الطَّبِيبَةُ مُعَلِّمَنَا بِلُطْفٍ، ثُمَّ أَخَذَتْنَا إِلَى قَاعَةِ التَّمْرِيضِ، حَيْثُ تَنْتَشِرُ رَائِحَةُ المُطَهِّرِ.

بَدَأَتِ الطَّبِيبَةُ فِي فَحْصِنَا وَاحِدًا تِلْوَ الآخَرِ، مُرَافِقَةً كُلَّ فَحْصٍ بِكَلِمَاتٍ طَيِّبَةٍ تُشْعِرُنَا بِالأَمَانِ وَالرِّعَايَةِ. رَاقَبَتْ نَظَافَةَ الأَبْدَانِ بِعِنَايَةٍ وَاهْتِمَامٍ، ثُمَّ اسْتَمَعَتْ بِدِقَّةٍ إِلَى دَقَّاتِ القَلْبِ بِسَمَّاعَتِهَا الطِّبِّيَّةِ، مُتَأَكِّدَةً مِنِ انْتِظَامِهَا وَسَلَامَتِهَا.

بَعْدَ ذَلِكَ، فَحَصَتْ أُذُنَيْنَا وَعَيْنَيْنَا بِأَدَوَاتٍ صَغِيرَةٍ وَبِلُطْفٍ لَا يُشْعِرُنَا بِأَيِّ أَلَمٍ، مَعَ مُرَاعَاةٍ لِكُلِّ تَفْصِيلٍ صَغِيرٍ فِي أَجْسَامِنَا. ثُمَّ تَحَقَّقَتْ مِنْ سَلَامَةِ أَسْنَانِنَا، مُسْتَخْدِمَةً أَدَوَاتٍ نَظِيفَةً وَمُعَقَّمَةً، وَشَجَّعَتْنَا عَلَى غَسْلِ أَسْنَانِنَا بانتظامٍ وَاهْتِمَامِنَا بِالنَّظَافَةِ الفَمَوِيَّةِ.

وَبَعْدَ أَنِ انْتَهَتْ فَحْصَنَا، ابْتَسَمَتِ الطَّبِيبَةُ وَقَالَتْ:
— "أَشْكُرُ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ عَلَى اهْتِمَامِهِ بِنَظَافَتِهِ وَصِحَّتِهِ".

الصّحة و الرّفاه

تـــواصل شفـــوي
الفحص الطبّي

(مجاني)

شَعَرْنَا بِفَرَحٍ كَبِيرٍ، وَخُصُوصًا صَدِيقَتُنَا سَعَادُ، الَّتِي رَفَعَتْ رَأْسَهَا بِابْتِسَامَةٍ مُشْرِقَةٍ. قَالَتْ لَهَا الطَّبِيبَةُ:
— "يَسُرُّنِي إِحْرَازُكِ لَقَبَ البُطُولَةِ فِي العَدْوِ".

ابْتَسَمَتْ سَعَادُ بِفَخْرٍ وَأَجَابَتْ بِثِقَةٍ:
— "هَذَا نَتِيجَةُ حِرْصِي عَلَى مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ وَتَنَوُّعِ أَغْذِيَتِي اليَوْمِيَّةِ".

ابْتَسَمَتِ الطَّبِيبَةُ لَنَا جَمِيعًا وَقَالَتْ بِصَوْتٍ وَدِّيٍّ:
— تَذَكَّرُوا دَائِمًا أَنَّ أَرْكَانَ الصِّحَّةِ ثَلَاثَةٌ: النَّظَافَةُ، وَالتَّغْذِيَةُ، وَالرِّيَاضَةُ.
ثُمَّ أَضَافَتْ وَهِيَ تُشِيرُ إِلَى كُلِّ رُكْنٍ بِإِصْبِعِهَا:

— إِذَا حَافَظْتُمْ عَلَى هَذِهِ الأَرْكَانِ، سَتَشْعُرُونَ دَائِمًا بِالنَّشَاطِ وَالقُوَّةِ، وَسَيَكُونُ جِسْمُكُمْ سَلِيمًا وَعَقْلُكُمْ مُسْتَعِدًّا لِلتَّعَلُّمِ.
خَرَجْنَا مِنْ قَاعَةِ التَّمْرِيضِ وَنَحْنُ نَشْعُرُ بِالفَخْرِ وَالرِّضَا، وَكُلُّ وَاحِدٍ مِنَّا يَقْسِمُ فِي نَفْسِهِ أَنْ يُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِهِ وَنَظَافَتِهِ، وَأَنْ يُوَلِيَ الرِّيَاضَةَ وَالطَّعَامَ الصِّحِّيَ الاِهْتِمَامَ الَّذِي يَسْتَحِقُّهُ.

العِنَايَةُ بِصِحَّتِكَ تَبْدَأُ بِمَعْرِفَةِ مَا يَخْفَى فِي جِسْمِكَ.
الوِقَايَةُ اليَوْمَ... صِحَّةٌ غَدًا.

الصّحة و الرّفاه

الفَحْصُ الطِّبِّيُّ

(مجاني)

1 • أين فحصت الطبيبة الاطفال ؟

.....

2 • استخرج القرينة من النص :

.....

.....

3 • ماهي الأعمال التي قامت بها الطبيبة عندما فحصت الأطفال ؟

.....

.....

4 • لماذا شكرت الطبيبة الاطفال ؟

.....

.....

5 • استخرج القرينة من النص :

.....

.....

6 • اكتب مرادفات المفردات المسطرة :

- بدأت الطبيبة فحصنا : .....
- التحقق من عافيتنا : .....
- احرازك لقب البطولة .....
- سمعت طرق خفيف : .....

الصّحة و الرّفاه

الفَحْصُ الطِّبِيّ

(مجاني)

6 • فازت سعاد بلقب البطولة في العدو .
كيف تحصلت عليه ؟

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

7 • أكمل الفراغات بما يناسب :

- أستحم ..... في الأسبوع على الاقل.
- أغسل الأيدي و الأواني..... الأكل.
- أمارس الرياضة .....
- أتناول أطعمة..... و .....

8 • وَأَنْتَ كَيْفَ تُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِكَ ؟

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

الصّحة و الرّفاه

مجاني

تـــواصل شفـــوي
"ابْتِسامَةٌ جَديدَةٌ بَعْدَ السِّنِّ المَفقودِ"

فِي الصَّبَاحِ البَاكِرِ نَهَضَ أَحْمَدُ كَعَادَتِهِ مُفْعَمًا بِالْهِمَّةِ وَالنَّشَاطِ، وَقَدْ بَدَتْ عَلَيْهِ عَلَامَاتُ الِاسْتِعْدَادِ لِيَوْمٍ جَدِيدٍ. تَوَجَّهَ مُسْرِعًا إِلَى بَيْتِ الِاسْتِحْمَامِ، فَغَسَلَ وَجْهَهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ جَيِّدًا، ثُمَّ أَمْسَكَ بِفُرْشَاةِ الْأَسْنَانِ وَوَضَعَ عَلَيْهَا الْمَعْجُونَ، وَبَدَأَ يَفْرُكُ أَسْنَانَهُ بِعِنَايَةٍ لِيُحَافِظَ عَلَى نَظَافَتِهَا وَصِحَّتِهِ، وَهُوَ يَشْعُرُ بِالِانْتِعَاشِ وَالْحَيَوِيَّةِ

وَفَجْأَةً أَحَسَّ أَحْمَدُ بِشَيْءٍ غَرِيبٍ أَثَارَ دَهْشَتَهُ، فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَى فَمِهِ بِقَلَقٍ، فَإِذَا بِإِحْدَى أَسْنَانِهِ قَدْ خُلِعَتْ دُونَ أَنْ يَشْعُرَ. ذُعِرَ الْفَتَى لِهَذَا الْمَنْظَرِ الْمُفَاجِئِ، وَامْتَلَأَ قَلْبُهُ خَوْفًا، وَأَصَابَهُ فَزَعٌ شَدِيدٌ، وَبَقِيَ وَاقِفًا لَحَظَاتٍ لَا يَدْرِي مَاذَا يَفْعَلُ.

أَسْرَعَ أَحْمَدُ إِلَى أُمِّهِ وَقَلْبُهُ يَخْفِقُ سُرْعَةً، وَعَيْنَاهُ تَلْمَعَانِ مِنَ الْخَوْفِ وَالدهشةِ. فِي طَرِيقِهِ، كَانَ يَمْلَأُ صَمْتُ الْبَيْتِ بِصَوْتِ خُطَاهُ الْمُتَسَارِعَةِ، وَعَدَمُ الْيَقِينِ يُثِيرُ فِي نَفْسِهِ حَيْرَةً كَبِيرَةً.
فَضَحِكَتْ أُخْتُهُ زَيْنَبُ مِنْ مَنْظَرِهِ وَهُوَ يَبْدُو كَأَنَّهُ لا يَعْرِفُ مَاذَا يَفْعَلُ، وَذَلِكَ الضَّحِكُ أَضَافَ فَصْلًا مِنَ الطُّفُولَةِ وَالْمَرَحِ إِلَى الْوَقْتِ الْمُتَوَتِّرِ. وَلَكِنَّ الْأُمَّ، بِحَنَانِهَا وَرِعَايَتِهَا، هَدَّأَتْ رُوحَهُ الْمُضْطَرِبَةَ وَقَالَتْ لَهُ بِصَوْتٍ لَيِّنٍ:

«لَا تَخَفْ وَلَا تَجْزَعْ، يَا بُنَيَّ، فَسُقُوطُ أَسْنَانِكَ اللَّبَنِيَّةِ أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ. سَيَكُونُ لَكَ أَسْنَانٌ جَدِيدَةٌ، قَوِيَّةٌ وَصَحِيحَةٌ، وَسَتَبْدُو أَبْهَى مِنْ ذِي قَبْلِ».

ابْتَسَمَ أَحْمَدُ وَهُوَ يُرَاقِبُ أُمَّهُ وَزَيْنَبَ، وَبَدَأَ يَسْأَلُ أَسْئِلَةً كَثِيرَةً: «مَتَى سَيَنْمُو السِّنُّ الْجَدِيدُ؟ هَلْ سَيُؤْلِمُنِي؟ كَيْفَ سَأَعْتَنِي بِهِ؟»
شَرَحَتْ لَهُ الْأُمُّ بِابْتِسَامَةٍ: «الْأَمْرُ طَبِيعِيٌّ يَا بُنَيَّ، الْأَسْنَانُ الْجَدِيدَةُ تَحْتَاجُ لِلْعِنَايَةِ فَقَطْ بِغَسْلِهَا بِالْفُرْشَاةِ مَرَّتَيْنِ يَوْمِيًّا وَتَنَاوُلِ الطَّعَامِ الصِّحِّيِّ، وَسَيَكُونُ سِنُّكَ الْجَدِيدُ قَوِيًّا وَصَحِيحًا».

الصّحة و الرّفاه

تـــواصل شفـــوي

"ابْتِسامَةٌ جَديدَةٌ بَعْدَ السِّنِّ المَفقودِ"

(مجاني)

جَلَسَ أَحْمَدُ لِتَنَاوُلِ الْفُطُورِ فِي الْمَطْبَخِ رِفْقَةَ أُمِّهِ وَأُخْتِهِ زَيْنَبَ، وَهُوَ يَشْعُرُ بِبَعْضِ الْحَيْرَةِ وَالْخَوْفِ. بَعْدَ أَنْ وَضَعَ صَحْنَهُ عَلَى الطَّاوِلَةِ، بَدَأَ يَتَسَاءَلُ بِصَوْتٍ خَفِيفٍ: «كَيْفَ سَأَكُلُ وَأَنَا دُونَ سِنٍّ؟»

فَانْحَنَتْ إِلَيْهِ أُمُّهُ بِحَنَانٍ وَطَمْأَنَتْهُ، قَائِلَةً: «لَا بَأْسَ يَا أَحْمَدُ، سَتَتَعَوَّدُ عَلَى ذَلِكَ، وَسَيَصْبِحُ الْأَمْرُ سَهْلًا مَعَ الْوَقْتِ. فَكِّرْ فِي الْفُطُورِ كَفُرْصَةٍ لِلْمُتْعَةِ وَالطَّعَامِ اللَّذِي يُقَوِّيكَ، وَسَتَشْعُرُ أَنَّكَ تَسْتَطِيعُ الْأَكْلَ بِأَيِّ طَرِيقٍ».

وَأَخَذَ أَحْمَدُ يَنْظُرُ إِلَى صَحْنِهِ بِاهْتِمَامٍ، وَتَرَكَّزَ عَلَى كُلِّ قِطْعَةٍ مِنَ الطَّعَامِ، وَبَدَأَ يَتَعَلَّمُ أَنَّ الصَّبْرَ وَالتَّرْكِيزَ يُسَاعِدَانِهِ عَلَى تَخَطِّي أَيِّ صُعُوبَةٍ صَغِيرَةٍ فِي حَيَاتِهِ الْيَوْمِيَّةِ.

هكذا، تَحَوَّلَتِ الْحَيْرَةُ فِي وَجْهِ أَحْمَدَ إِلَى فَرَحٍ وَشُجَاعَةٍ صَغِيرَةٍ، وَشَعَرَ أَنَّهُ قَادِرٌ عَلَى مُوَاجَهَةِ كُلِّ مَا يَأْتِي فِي طَرِيقِهِ.

وَتَعَلَّمَ أَحْمَدُ أَنَّ أَيَّ تَغَيُّرٍ فِي الْجِسْمِ لَا يَجِبُ أَنْ يُخِيفَهُ، بَلْ عَلَيْهِ أَنْ يَتَأَقْلَمَ وَيَتَعَلَّمَ مِنْهُ. وَأَنَّ الْعِنَايَةَ بِالنَّفْسِ وَصِحَّتِهَا هِيَ الطَّرِيقُ لِلْقُوَّةِ وَالسَّعَادَةِ..

كُلُّ سِنٍّ يَسقُطُ يُعَلِّمُنا أَنَّ التَّغْييرَ جُزءٌ مِنَ النُّمُوِّ .

الصّحة و الرّفاه

مجاني

إنتـــاج كتـــابي-

التعليمة :

أَوَاصِلُ التَّعْبِيرَ عَنِ الْمَشَاهِدِ الْمُصَوَّرَةِ وَ لَا أَنْسَى الْإِثْرَاءَ مُوَظِّفًا عَنَاصِرَ تُفِيدُ الزَّمَانَ وَ الْمَكَانَ وَالْأَوْصَافَ مُسْتَعْمِلاً أَدَوَاتَ الرَّبْطِ (وَ - فَ - ثُمَّ).

صَبَاحِ يَوْمٍ شِتَوِي مُمطِرٍ، خَرَجَ أَحْمَدُ مِنَ الْمَنْزِلِ دُونَ مِعْطَفٍ، غَيْرُ مُكْتَرِثٍ لِتَقَلُّبَاتِ الطَّقْسِ مُتَحَمِّسًا لِلْعَبِ رَغْمَ قَطَرَاتِ الْمَطَرِ الَّتِي كَانَتْ تَتَسَاقَطُ بِرِفْقٍ عَلَى الْأَرْضِ. لَمْ يَدْرِ أَنَّ السَّمَاءَ كَانَتْ تُخْفِي لَهُ مُفَاجَأَةً صَاحِبَةً مِنَ الرَّعْدِ وَالْبَرْقِ

الصّحة و الرّفاه

تواصل شفوي/إنتاج كتابي
✨أَحْمَدُ وَتَعَلُّمُ قِيمَةِ الصِّحَّةِ✨

(مجاني)

صَبَاحِ يَوْمٍ شِتَوِيٍّ مُمطِرٍ، خَرَجَ أَحْمَدُ مِنَ الْمَنْزِلِ دُونَ مِعْطَفٍ، غَيْرُ مُكْتَرِثٍ لِتَقَلُّبَاتِ الطَّقْسِ، مُتَحَمِّسًا لِلْعَبِ رَغْمَ قَطَرَاتِ الْمَطَرِ الَّتِي كَانَتْ تَتَسَاقَطُ بِرِفْقٍ عَلَى الْأَرْضِ. لَمْ يَدْرِ أَنَّ السَّمَاءَ كَانَتْ تُخْبِئُ لَهُ مُفَاجَأَةً صَاخِبَةً مِنَ الرَّعْدِ وَالْبَرْقِ.

نَظَرَ أَحْمَدُ إِلَى السَّمَاءِ، فَشَاهَدَ السُّحُبَ تَتَكَدَّسُ وَتَتَرَاكَبُ، وَسَمِعَ دَوِيَّ الرَّعْدِ الْمَدَوِيِّ، وَلَمَعَ الْبَرْقُ فِي السَّمَاءِ كَالسَّيْفِ اللَّامِعِ، وَبَدَأَ الْمَطَرُ يَهْطِلُ بِغَزَارَةٍ، فَشَعَرَ بِالْخَوْفِ.

فَقَالَ لِنَفْسِهِ: «يَا إِلَهِي، نَسِيتُ مِظَلَّتِي وَمِعْطَفِي فِي الْبَيْتِ، مَاذَا سَأَفْعَلُ الآن؟»

رَكَضَ أَحْمَدُ عَائِدًا إِلَى الْمَنْزِلِ تَحْتَ هُطُولِ الْمَطَرِ الْغَزِيرِ، فَتَبَلَّلَتْ مَلَابِسُهُ وَشَعْرُهُ، وَتَلَفَّفَتْ قَطَرَاتُ المطرِ عَلَى وَجْهِهِ كَلآلِيءٍ صَغِيرَةٍ. كَانَ يُحَاوِلُ الْمُضِيَّ بِحَذَرٍ وَارْتَجَفَ مِنَ الْبَرْدِ الْقَارِسِ الَّذِي تَسَلَّلَ إِلَى عِظَامِهِ.

دَقَّ الْبَابَ بِعُنْفٍ، وَبَعْدَ لَحَظَاتٍ فَتَحَ الْأَبُ وَقَالَ: «يَا بُنَيَّ، لِمَاذَا لَمْ تَعْرِ الطَّقْسَ اهْتِمَامًا قَبْلَ الْخُرُوجِ؟! هَيَّا بِسُرْعَةٍ غَيِّرْ مَلَابِسَكَ، وَسَأُحَضِّرُ لَكَ كُوبًا مِنَ الْحَلِيبِ الدَّافِئِ لِتَدْفِئَةِ جَسَدِكَ».

فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ الشَّتَوِيَّةِ، شَعَرَ أَحْمَدُ بِالْإِرْهَاقِ الشَّدِيدِ، وَأَخَذَ يَسْعَلُ وَيُعْطِسُ، احْمَرَّتْ وُجْنَتَاهُ، وَدَمَعَتْ عَيْنَاهُ، وَابْتَدَأَ يَشْكُو أَلَمًا فِي رَأْسِهِ وَكَتِفَيْهِ وَصَدْرِهِ وَحَلْقِهِ.

سَمِعَتِ الْأُمُّ أَنِينَ ابْنِهَا يَخْرُجُ مِنَ الْغُرْفَةِ، فَتَسَارَعَتْ لِلتَّحَقُّقِ مِمَّا أَصَابَهُ، وَرَأَتْهُ نَائِمًا عَلَى السَّرِيرِ، وَهُوَ يَرْتَجِفُ مِنْ شِدَّةِ الْبَرْدِ. أَحْضَرَتِ الْمِقْيَاسَ الطِّبِّيَّ لِتَقِيسَ حَرَارَةَ جِسْمِهِ، فَتَفَاجَأَتْ بِارْتِفَاعِهَا، وَقَالَتْ لَهُ: «يَا بُنَيَّ، يَبْدُو أَنَّ جِسْمَكَ سَاخِنٌ جِدًّا، سَأَتَّصِلُ بِالطَّبِيبِ فَوْرًا لِيَفْحَصَكَ».

الصّحة و الرّفاه

تواصل شفوي/إنتاج كتابي

(مجاني)

✨أَحْمَدُ وَتَعَلُّمُ قِيمَةِ الصِّحَّةِ✨

غَطَّتِ الْأُمُّ أَحْمَدَ بِدِثَارٍ صُوفِيٍّ دَافِئٍ، وَقَدَّمَتْ لَهُ مَشْرُوبًا سَاخِنًا لِيُعِيدَ لَهُ الدِّفْءَ وَالرِّعَايَةَ، وَ ظَلَّتْ بِقُرْبِهِ لِتُخَفِّفَ عَنْهُ الْوَجَعَ وَالْإِرْهَاقَ إِلَى أَنْ يَصِلَ الطَّبِيبُ..

حَضَرَ الطَّبِيبُ عَلَى جَنَاحِ السُّرْعَةِ، وَكَانَ بَشُوشًا وَهَادِئًا، يَرْتَدِي مِعْطَفًا أَبْيَضَ نَظِيفًا، وَيَحْمِلُ حَقِيبَةً سَوْدَاءَ بِهَا أَدَوَاتُهُ الطِّبِّيَّةُ.
بَدَأَ الطَّبِيبُ فِي فَحْصِ أَحْمَدَ؛ فَتَابَعَ دَقَّاتِ قَلْبِهِ وَاطْمَأَنَّ إِلَى انْتِظَامِهَا، ثُمَّ تَحَقَّقَ مِنْ سَلَامَةِ حَلْقِهِ وَأُذُنَيْهِ. بَعْدَ ذَلِكَ قَاسَ حَرَارَةَ جِسْمِهِ، وَكَتَبَ وَصْفَةَ الدَّوَاءِ وَأَعْطَاهَا لِلْأُمِّ، قَائِلًا: «لَا تَقْلَقِي، لَقَدْ أُصِيبَ ابْنُكِ بِنَزْلَةِ بَرْدٍ خَفِيفَةٍ. يَجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يَتَنَاوَلَ الدَّوَاءَ فِي مَوَاعِيدِهِ، وَأَنْ يَتْبَعَ نِظَامًا غِذَائِيًّا صِحِّيًّا فَهَذِهِ الطَّرِيقَةُ سَتُسَاعِدُه عَلَى التَّعَافِي سَرِيعًا وَتَسْمَحُ لِجِسْمِه بِالاسْتِرْخَاءِ وَالْقُوَّةِ».

ثُمَّ الْتَفَتَ الطَّبِيبُ إِلَى أَحْمَدَ مُبْتَسِمًا، وَقَالَ لَهُ: «لَا تَقْلَقْ، عِنْدَمَا تَتَّبِعُ النَّصَائِحَ وَتَرْتَاحُ جَيِّدًا، سَتَتَحَسَّنُ حَالَتُكَ وَتَسْرَعُ فِي الشِّفَاءِ، إِنْ شَاءَ اللهُ».
وَاظَبَ أَحْمَدُ عَلَى تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ فِي مَوَاعِيدِهِ، فَشَعَرَ بِالتَّحَسُّنِ تَدْرِيجِيًّا وَتَمَاثَلَ لِلشِّفَاءِ، وَأَدْرَكَ أَنَّ الْحِرْصَ عَلَى الصِّحَّةِ وَاتِّبَاعَ الْوِقَايَةِ مِنْ تَقَلُّبَاتِ الطَّقْسِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ لَا يُمْكِنُ تَجَاهُلُهُ.

تَعَلَّمَ أَحْمَدُ دَرْسًا قَيِّمًا، أَنَّ الصِّحَّةَ هِيَ الثَّمَرَةُ الْأَغْلَى فِي الْحَيَاةِ، وَأَنَّ الْحِرْصَ عَلَيْهَا وَاتِّبَاعَ النَّصَائِحِ الطِّبِّيَّةِ يُحْمِي مِنَ الْمَخَاطِرِ وَيُحَافِظُ عَلَى السَّلَامَةِ وَالْعَافِيَةِ.

الصّحة و الرّفاه

تواصل شفوي/إنتاج كتابي-
المـرض

(مجاني)

أَتَأَمَّلُ الْمَشَاهِدَ التَّالِيَة ثُمَّ أَعَبِّرُ عَنْهَا لِأُكَوِّنَ نَصًّا سَرْدِيًّا أُغْنِيهِ بِأَقْوَالِ وَ لَا أَنْسَى عَلَامَاتِ التَّنْقِيط :

الصّحة و الرّفاه

تواصل شفوي / إنتاج كتابي على المـرض

مجاني

فِي يَوْمٍ صَحْوٍ وَدَافِئٍ، اسْتَيْقَظَتْ مَرَامُ وَشَعَرَتْ بِتَعَبٍ غَامِرٍ وَرَأْسها يُؤْلِمُهَا.
«ماما... ماما... أَشْعُرُ بِتَعَبٍ شَدِيدٍ، وَأَلَمٍ قَوِيٍّ فِي رَأْسِي، وَقُشَعْرِيرَةٍ تَسْرِي فِي جِسْمِي.
جِسْمِي مُتْعَبٌ، وَلَا أَسْتَطِيعُ فَتْحَ عَيْنَيَّ جَيِّدًا، وَأَشْعُرُ بِالْبَرْدِ رَغْمَ الدِّفْءِ.
أَظُنُّ أَنَّنِي الْيَوْمَ بِحَاجَةٍ إِلَى الرَّاحَةِ، وَلَا أَسْتَطِيعُ الذَّهَابَ إِلَى الرَّوْضَةِ.»

«أَنْتِ فِعْلًا مَرِيضَةٌ يَا عَزِيزَتِي، فَحَرَارَةُ جِسْمِكِ مُرْتَفِعَةٌ. وَلَكِنْ لَا تَخَافِي، سَأَسْتَدْعِي الطَّبِيبَ فَوْرًا، وَسَأَبْقَى بِجَانِبِكِ حَتَّى تَشْعُرِي بِالْأَمَانِ وَتَتَحَسَّنِي.»

- «الطَّبِيبُ! لَا، لَا يَا مَامَا...أَنَا أَخَافُ مِنْهُ وَمِنَ الْحُقَنِ... إِنَّهَا تُؤْلِمُنِي جِدًّا.»
- «لَا تَخَافِي يَا صَغِيرَتِي، سَأَكُونُ بِجَانِبِكِ، وَأُمْسِكُ بِيَدِكِ. الطَّبِيبُ طَيِّبٌ، وَسَيُسَاعِدُكِ عَلَى الشِّفَاءِ، وَلَنْ يَتْرُكَكِ تَتَأَلَّمِينَ.»

و لما قدم الطَّبِيبُ قال :
«كَيْفَ حَالُكِ يَا مَرَامُ؟ لَا تَخَافِي، فَأَنَا هُنَا لِأُسَاعِدَكِ.
هَيَّا افْتَحِي فَمَكِ بِهُدُوءٍ، أَنْتِ طِفْلَةٌ شُجَاعَةٌ، وَسَيَنْتَهِي كُلُّ شَيْءٍ بَعْدَ قَلِيلٍ.»

- «انْتَهَيْنَا يَا مَرَامُ، كُنْتِ شُجَاعَةً جِدًّا.»
- «أَحَقًّا انْتَهَيْنَا؟ إِنَّنِي لَمْ أَشْعُرْ بِالْأَلَمِ، وَلَمْ أَحِسَّ بِوَخْزِ الْحُقْنَةِ. أَنَا سَعِيدَةٌ لِأَنَّنِي كُنْتُ شُجَاعَةً!»

- «إِنَّ الْحُقَنَ لَا تُؤْلِمُ يَا صَغِيرَتِي، وَلَكِنَّ الْخَوْفَ هُوَ الَّذِي يُؤْلِمُ أَكْثَرَ.
عِنْدَمَا تَكُونِينَ شُجَاعَةً، يَكُونُ كُلُّ شَيْءٍ سَهْلًا.»

التفتَ الطَّبِيبُ إِلَى أُمِّ مَرَام وَ قَالَ لَهَا : «سَيِّدَتِي، احْرِصِي عَلَى تَقْدِيمِ الدَّوَاءِ لِمَرَام فِي مَوْعِدِهِ، وَسَوْفَ تَتَعَافَى إِنْ شَاءَ اللَّهُ.»

وَبَعْدَ أَنْ تَغَلَّبَتْ مَرَامُ عَلَى خَوْفِهَا، وَتَلَقَّتِ الْحُقْنَةَ بِشُجَاعَةٍ، شَعَرَتْ بِالتحسُّنِ سَرِيعًا.
وَشَعَرَتْ أُمُّهَا بِالطُّمَأْنِينَةِ وَالْفَرَحِ، وَعَلِمَتْ أَنَّ شُجَاعَتَهَا كَانَتْ سِرَّ شِفَائِهَا، وَعَلِمَتْ أَنَّهُ بِالإِرَادَةِ وَالطُّمَأْنِينَةِ يُمْكِنُ التَّغَلُّبُ عَلَى أَيِّ خَوْفٍ.
وَتَعَهَّدَتِ الْأُمُّ أَنْ تَحْرِصَ عَلَى تَقْدِيمِ الدَّوَاءِ فِي مَوْعِدِهِ، وَوَاعَدَتْ مَرَامُ أَنْ تَكُونَ دَائِمًا شُجَاعَةً إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

الصّحة و الرّفاه

أَحْسَنْتَ يَا عُمَرُ

(مجاني)

رَنَّ (=دَوَى) الْجَرَسُ فَانْتَهَى الدَّوَامُ، فَخَرَجَ التَّلَامِيذُ فِي زِحَامٍ (=اِكْتِظَاظٍ) وَضَجِيجٍ (=صَخَبٍ)، وَاصْطَحَبَتْ (=رَافَقَتْ) أُمُّ عُمَرَ ابْنَهَا إِلَى الْبَيْتِ. كَانَ عُمَرُ يَسِيرُ (=يَمْشِي) إِلَى جَانِبِهَا هَادِئًا (=مُطْمَئِنًّا)، وَلَكِنَّهُ فِي طَرِيقِ الْعَوْدَةِ شَعَرَ (=أَحَسَّ) بِرَغْشَةٍ (=اِرْتِعَاشٍ) خَفِيفَةٍ فِي يَدِ أُمِّهِ، كَمَا أَحَسَّ بِحَرَارَةٍ (=سُخُونَةٍ) مُرْتَفِعَةٍ فِي رَاحَتِهَا. رَفَعَ رَأْسَهُ نَاحِيَتَهَا (=نَحْوَهَا)، فَلَاحَظَ (=رَأَى) شُحُوبًا (=اِصْفِرَارًا) وَإِرْهَاقًا (=تَعَبًا) عَلَى وَجْهِهَا، فَتَسَلَّلَ (=دَخَلَ خُفْيَةً) الْقَلَقُ (=الْخَوْفُ) إِلَى قَلْبِهِ.

وَمَا إِنْ تَخَطَّتْ (=جَاوَزَتْ) أُمُّ عُمَرَ عَتَبَةَ (=مَدْخَلَ) الْبَابِ حَتَّى ارْتَمَتْ (=سَقَطَتْ) عَلَى الْفِرَاشِ مَنْهُوكَةَ (=مُتْعَبَةَ) الْقُوَى ، غَيْرَ قَادِرَةٍ عَلَى الْحَرَاكِ . أَسْرَعَ (=بَادَرَ) عُمَرُ إِلَيْهَا، فَهَيَّأَ (=أَعَدَّ) لَهَا مُتَّكَأً (=وِسَادَةً) يُسَانِدُ (=يَدْعَمُ) ظَهْرَهَا، وَأَحْضَرَ (=جَلَبَ) دِثَارًا (=غِطَاءً) دَافِئًا وَغَطَّاهَا بِهِ، وَبَقِيَ (=مَكَثَ) إِلَى جَانِبِهَا يَنْظُرُ (=يُرَاقِبُ) إِلَيْهَا بِعَيْنَيْنِ مُمْتَلِئَتَيْنِ خَوْفًا (=قَلَقًا) وَحُبًّا (=مَوَدَّةً).

كَانَتِ الْأُمُّ تَشْكُو (=تُعَانِي) مِنْ صُدَاعٍ (=أَلَمِ رَأْسٍ) أَلِيمٍ (=شَدِيدٍ) وَسُعَالٍ (=كَحَّةٍ) حَادٍّ (=قَوِيٍّ)، فَاضْطَرَبَ (=قَلِقَ) عُمَرُ وَاحْتَارَ (=تَرَدَّدَ) فِي أَمْرِهِ: مَاذَا سَيَفْعَلُ (=يَقُومُ بِهِ)؟ أَيَتَّصِلُ (=يُهَاتِفُ) بِأَحَدِ أَقَارِبِهِ (=ذَوِيهِ)؟ أَمْ يَسْتَدْعِي (=يَطْلُبُ) الطَّبِيبَ؟

الصّحة و الرّفاه

أَحْسَنْتَ يَا عُمَرُ

(مجاني)

بَعْدَ تَفْكِيرٍ (=تَدَبُّرٍ) قَصِيرٍ (=يَسِيرٍ)، اسْتَقَرَّ (=ثَبَتَ) رَأْيُهُ عَلَى مُهَاتَفَةِ (=الاِتِّصَالِ بِ) طَبِيبِ الْعَائِلَةِ.
وَرَيْثَمَا يَصِلُ الطَّبِيبُ، أَحْضَرَ عُمَرُ إِنَاءً فِيهِ مَاءٌ بَارِدٌ، وَمِنْدِيلًا مُبَلَّلًا وَ وَضَعَهُ بِلُطْفٍ (=بِرِفْقٍ) فَوْقَ جَبِينِ أُمِّهِ لِيُخَفِّفَ (=لِيُقَلِّلَ) عَنْهَا آلَامَ (=أَوْجَاعَ) الْحُمَّى (=الْحَرَارَةِ). ثُمَّ مَكَثَ حِذْوَهَا (=قُرْبَهَا) يُرَاقِبُ (=يُتَابِعُ) أَنْفَاسَهَا، وَيُلَبِّي (=يَقْضِي) حَاجَاتِهَا (=مَطَالِبَهَا).
وَلَمَّا حَضَرَ (=وَصَلَ) الطَّبِيبُ، فَحَصَ (=كَشَفَ عَلَى) الْأُمَّ فَحْصًا (=كَشْفًا) دَقِيقًا (=مُتْقَنًا)، وَشَخَّصَ (=حَدَّدَ) مَرَضَهَا (=عِلَّتَهَا)، ثُمَّ قَدَّمَ (=أَعْطَى) وَصْفَةَ الدَّوَاءِ (=الْعِلَاجِ) لِعُمَرَ مُبْتَسِمًا وَقَالَ:
«لَوْلَا عِنَايَتُكَ (=رِعَايَتُكَ) بِأُمِّكَ لَازْدَادَتْ (=لَتَفَاقَمَتْ) حَالَتُهَا (=وَضْعُهَا) سُوءًا (=تَدَهْوُرًا). اِطْمَئِنَّ (=لَا تَقْلَقْ) يَا بُنَيَّ، سَتَتَعَافَى (=سَتَشْفَى) أُمُّكَ وَتَعُودُ (=تَرْجِعُ) إِلَى نَشَاطِهَا (=حَيَوِيَّتِهَا)».
شَعَرَ عُمَرُ بِرَاحَةٍ (=طُمَأْنِينَةٍ) تَغْمُرُ (=تَمْلَأُ) قَلْبَهُ، فَشَكَرَ (=حَمِدَ) الطَّبِيبَ، وَعَاهَدَ (=وَعَدَ) نَفْسَهُ عَلَى أَنْ يَبْقَى (=يَدُومَ) إِلَى جَانِبِ أُمِّهِ، يَرْعَاهَا (=يَهْتَمَّ بِهَا) وَيَبُرَّهَا (=يُحْسِنَ إِلَيْهَا)، مُدْرِكًا (=مُوقِنًا) أَنَّ بِرَّ الْوَالِدَيْنِ (/الإِحْسَانَ إِلَيْهِمَا) أَسْمَى (=أَعْلَى) الْقِيَمِ (=الْمَبَادِئِ).

أُبَارِكُ تَصَرُّفَ عُمَرَ الرَّائِعَ فِي الِاهْتِمَامِ بِوَالِدَتِهِ، فَهُوَ مِثَالٌ يُحْتَذَى بِهِ فِي الْمَسْؤُولِيَّةِ وَالْحَنَانِ وَالْبِرِّ بِالْوَالِدَيْنِ، وَيَعْكِسُ قِيمَةَ الْمُبَادَرَةِ فِي تَقْدِيمِ الْمُسَاعَدَةِ لِمَنْ يَحْتَاجُهَا.

الصّحة و الرّفاه

(مجاني)

تـواصل شفـــــوي/ إنتاج كتابي
أحسنت يا عمر

حين دَقَّ جَرَسُ المَدْرَسَةِ مُعْلِنًا نِهَايَةَ الحِصَصِ، انْطَلَقَتْ أَصْوَاتُ الأَطْفَالِ فِي الفَنَاءِ، وَحَمَلَتِ الرِّيَاحُ ضَحَكَاتِهِمْ وَهُمْ يَنْدَفِعُونَ نَحْوَ أَبْوَابِ المَدْرَسَةِ. رَافَقَتْ أُمُّ عُمَرَ ابْنَهَا فِي طَرِيقِ العَوْدَةِ إِلَى البَيْتِ، لَكِنَّ شَيْئًا فِي مَلَامِحِهَا لَفَتَ انْتِبَاهَهُ : كَانَتْ يَدُهَا تَرْتَجِفُ وَحَرَارَتُهَا المُرْتَفِعَةُ تُخْبِرُهُ أَنَّ شَيْئًا لَيْسَ عَلَى مَا يُرَامُ. رَفَعَ عُمَرُ رَأْسَهُ، فَاسْتَقَرَّ بَصَرُهُ عَلَى وَجْهِهَا الشَّاحِبِ، حَيْثُ تَجَمَّعَتْ خُطُوطُ التَّعَبِ وَالإِرْهَاقِ عَلَى مَلَامِحِهَا.

مَا إِنْ دَخَلَتِ المَنْزِلَ حَتَّى ارْتَدَّتْ عَلَى الفِرَاشِ مُنْهَكَةَ القُوَى، كَأَنَّهَا فَقَدَتِ القُدْرَةَ عَلَى الوُقُوفِ. أَسْرَعَ عُمَرُ إِلَى جَانِبِهَا، وَوَضَعَ وِسَادَةً خَلْفَ ظَهْرِهَا وَغِطَاءً عَلَى جَسَدِهَا، وَحَاوَلَ التَّخْفِيفَ عَنْهَا بِكَلِمَاتٍ هَادِئَةٍ، لَكِنَّهُ شَعَرَ بِالقَلَقِ يَتَسَلَّلُ إِلَى قَلْبِهِ. كَانَتْ تَشْكُو مِنْ صُدَاعٍ لَاذِعٍ وَسُعَالٍ حَادٍّ، مَا جَعَلَهُ يَتَرَدَّدُ لِلَّحْظَةِ: هَلْ يَتَّصِلُ بِأَحَدِ أَقَارِبِهِ؟ أَمْ يَسْتَدْعِي الطَّبِيبَ فَوْرًا؟ بَعْدَ صَمْتٍ قَصِيرٍ، رَفَعَ الهَاتِفَ وَطَلَبَ الطَّبِيبَ، مُدْرِكًا أَنَّ الوَقْتَ ثَمِينٌ.

أَحْضَرَ عُمَرُ إِنَاءً مِنَ المَاءِ البَارِدِ، وَبَلَّلَ مِنْدِيلًا، وَوَضَعَهُ بِرِقَّةٍ عَلَى جَبِينِ وَالِدَتِهِ. جَلَسَ إِلَى جَانِبِهَا، يُرَاقِبُهَا بِعَيْنَيْنِ مَلِيئَتَيْنِ بِالقَلَقِ، يُلَبِّي كُلَّ حَاجَاتِهَا الصَّغِيرَةِ، وَيَشْعُرُ بِكُلِّ نَفَسٍ تَتَنَفَّسُهُ، حَتَّى وَصَلَ الطَّبِيبُ أَخِيرًا.

فَحَصَ الطَّبِيبُ الأُمَّ بِعِنَايَةٍ فَائِقَةٍ، ثُمَّ ابْتَسَمَ لِعُمَرَ وَقَالَ:
«لَوْلَا عِنَايَتُكَ الحَانِيَةُ، لَكَانَتْ حَالَتُهَا قَدِ ازْدَادَتْ سُوءًا... لَا تَقْلَقْ يَا بُنَيَّ، سَتَتَعَافَى أُمُّكَ قَرِيبًا وَتَسْتَعِيدُ نَشَاطَهَا وَحَيَوِيَّتَهَا.»
ارْتَسَمَتِ ابْتِسَامَةٌ عَلَى وَجْهِ عُمَرَ، وَشَعَرَ بِارْتِيَاحٍ يَغْمُرُ قَلْبَهُ. جَلَسَ جَانِبَ وَالِدَتِهِ، يَمْسِكُ يَدَهَا بِرِقَّةٍ، عَازِمًا أَنْ يَكُونَ دَائِمًا إِلَى جَانِبِهَا، وَأَنْ يَكُونَ الحِضْنَ الَّذِي يَحْمِيهَا مِنْ كُلِّ تَعَبٍ أَوْ أَلَمٍ.

"العِنَايَةُ بِالأُمِّ فَرْضٌ وَبِصِحَّتِهَا تَتَجَلَّى المَحَبَّةُ الحَقِيقِيَّةُ."

الصّحة و الرّفاه

أَحْسَنْتَ يَا عُمَرُ

(مجاني)

1 • أحسّ عمر بأن أمه مريضة .

✨استخرج القرينة من النص :

.....

.....

.....

2 • ارتمت الأم على الفراش من شدة الألم .

كيف تعامل عمر مع ذلك ؟

.....

.....

3 • ابحث مرادف الكلمات المسطرة :

- أحس بحرارة مرتفعة في راحتها: .....
- هيأ لأمه متكأ و دثارا صوفيا : .....
- مكث حذوها ؛ .....

4 • تصرف عمر بذكاء . كيف ذلك ؟

.....

.....

5 • أربط كل كَلِمَة بالمعنى المناسب :

-مَنهُوكَةُ القُوَى	ثُعَانِي
-هَيَّأَ	مُتْعَبَةٌ
-تَشْكُو	حَضَرَ

أَحْسَنْتَ يَا عُمَرُ

(مجاني)

6 • استعمل الكلِمات الأخيرة في جمل :

.....

.....

.....

7 • مَا رَأْيُكَ فِي تصَرُّفِ عُمَرَ وَلِمَاذَا ؟

.....

.....

.....

.....

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾

✨بِـرُّ الـوالِدَيْنِ فـي الصِّغَـــرِ✨
✨أَمـانٌ في الكِبَـرِ✨

هشام أحمد

الصّحة و الرّفاه

إنتـــاج كتـــابي
أحسنت يا عمر

(مجاني)

التعليمة :

أرتب الجمل التالية ثم أربط بينها باستعمال أدوات الربط (و- ف- ثم) و أنتج نصا سرديا و اثريه.

- تَعَلَّمَ عُمَرُ قِيمَةَ بِرِّ الوَالِدَيْنِ وَالعِنَايَةِ بِهِمَا.
- سَقَطَتِ الأُمُّ عَلَى الفِرَاشِ مُنْهَكَةَ القُوَى.
- رَنَّ جَرَسُ المَدْرَسَةِ فَعَادَ عُمَرُ مَعَ أُمِّهِ إِلَى البَيْتِ.
- اتَّصَلَ عُمَرُ بِطَبِيبِ العَائِلَةِ.
- حَضَرَ الطَّبِيبُ وَفَحَصَ الأُمَّ.
- لاَحَظَ عُمَرُ تَعَبَ أُمِّهِ وَارْتِفَاعَ حَرَارَتِهَا.
- اعْتَنَى عُمَرُ بِأُمِّهِ وَهَيَّأَ لَهَا الرَّاحَةَ.
- طَمْأَنَ الطَّبِيبُ عُمَرَ بِقُرْبِ شِفَاءِ أُمِّهِ

الصّحة و الرّفاه

الْحَلُّ فِي تَنَاوُلِ الْجَزَرِ

(مجاني)

تَعَوَّدَ بَهَاءُ (=اعْتَادَ) التَّمَيُّزَ (=التَّفَوُّقَ) فِي الْأَنْشِطَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ، فَكَانَ مَثَلًا (=نَمُوذَجًا) لِلْجِدِّ (=الِاجْتِهَادِ) وَالْمُثَابَرَةِ (=الْمُوَاظَبَةِ)، إِلَّا أَنَّ خَلِيلًا جَارَهُ فِي الْحَيِّ وَصَدِيقَهُ الْمُقَرَّبَ (=الْحَمِيمَ)، كَانَ دَائِمًا فِي طَلِيعَةِ (=مُقَدِّمَةِ) كُلِّ سِبَاقٍ يُنَظِّمُهُ (=يُعِدُّهُ) مُعَلِّمُ الرِّيَاضَةِ ، فَيَخْطَفُ (=يَحْرِزُ) الْمَرْتَبَةَ (=الْمَرْكَزَ) الْأُولَى بِسُرْعَتِهِ وَخِفَّتِهِ (=رَشَاقَتِهِ). وَرَغْمَ مَا يَبْذُلُهُ (=يُقَدِّمُهُ) بَهَاءٌ مِنْ جُهْدٍ (=تَعَبٍ)، كَانَ الْفَوْزُ (=النَّجَاحُ) يَفْلِتُ (=يَهْرُبُ) مِنْ يَدَيْهِ، فَيَشْعُرُ (=يُحِسُّ) بِبَعْضِ الْإِحْبَاطِ (=خَيْبَةِ الْأَمَلِ)، لَكِنَّهُ لَمْ يَفْقِدْ (=يُضَيِّعْ) عَزِيمَتَهُ (=إِرَادَتَهُ).

تَدَرَّبَ بَهَاءٌ (=تَمَرَّنَ) مَعَ أَخِيهِ فِي الْمَسْلَكِ الصِّحِّي ، وَعَمِلَ (=الْتَزَمَ) بِنَصَائِحِهِ، فَكَثَّفَ (=زَادَ) التَّمَارِينَ الرِّيَاضِيَّةَ، وَحَافَظَ (=الْتَزَمَ) عَلَى نِظَامٍ (=بِرْنَامَجٍ) غِذَائِيٍّ سَلِيمٍ ، أَمَلًا فِي تَحْسِينِ (=تَطْوِيرِ) أَدَائِهِ (=مُسْتَوَاهُ). وَمَعَ ذَلِكَ بَقِيَ (=ظَلَّ) خَلِيلٌ سَابِقًا (=مُتَقَدِّمًا) لَهُ خُطْوَةً (=دَرَجَةً)، فَأَخَذَ بَهَاءٌ يَتَسَاءَلُ (=يَسْتَفْسِرُ) فِي نَفْسِهِ عَنْ سِرِّ (=خَفِيَّةِ) هَذِهِ السُّرْعَةِ .

وَصَادَفَ أَنْ زَارَ بَهَاءٌ (=قَصَدَ) جَدَّهُ فِي الرِّيفِ فِي عُطْلَةٍ قَصِيرَةٍ، فَاسْتَمْتَعَ بِالْهَوَاءِ النَّقِيِّ وَالْمَشَاهِدِ (=الْمَنَاظِرِ) الطَّبِيعِيَّةِ الْجَمِيلَةِ. وَقَامَ بِجَوْلَةٍ فِي الضَّيْعَةِ، يَتَأَمَّلُ (=يَتَفَحَّصُ) الْحُقُولَ وَيَسْتَكْشِفُ (=يَسْتَطْلِعُ) مَا حَوْلَهُ. دَخَلَ (=وَلَجَ) أَثْنَاءَ ذَلِكَ الْمَرْنَبَةَ يَتَفَقَّدُهَا (=يَتَفَحَّصُهَا)، فَرَأَى (=شَاهَدَ) عَامِلًا يَجْرِي (=يَعْدُو) مُحَاوِلًا (=سَاعِيًا) الْقَبْضَ (=الْإِمْسَاكَ) عَلَى أَرْنَبٍ فَرَّ (=هَرَبَ) مِنْهُ بِسُرْعَةٍ (=بِعَجَلَةٍ).

الصّحة و الرّفاه

الْحَلُّ فِي تَنَاوُلِ الْجَزَرِ

(مجاني)

تَبِعَ (=لَاحَقَ) بَهَاءُ الْعَامِلَ، وَشَاهَدَ (=رَأَى) الْأَرْنَبَ يَقْفِزُ هُنَا وَهُنَاكَ، يَتَنَقَّلُ بِخِفَّةٍ (=بِرَشَاقَةٍ) عَجِيبَةٍ (=مُدْهِشَةٍ)، إِلَى أَنْ اخْتَفَى (=تَوَارَى) عَنِ الْأَنْظَارِ. تَوَقَّفَ الْعَامِلُ بَعْدَ أَنْ أَدْرَكَ (=فَهِمَ) صُعُوبَةَ (=مَشَقَّةَ) الْإِمْسَاكِ (=الْقَبْضِ) بِهِ، عَادَ (رَجَعَ) أَدْرَاجَهُ.

وَلِأَنَّ بَهَاءً طِفْلٌ طَلِقُ الذِّهْنِ (=سَرِيعُ الْفِكْرِ) وَفُضُولِيٌّ (=مُحِبٌّ لِلِاسْتِكْشَافِ)، أَخَذَ (=بَدَأَ) يُرَاقِبُ (=يُتَابِعُ) الْمَكَانَ بِانْتِبَاهٍ (=بِتَرْكِيزٍ)، حَتَّى بَرَزَ (=ظَهَرَ) الْأَرْنَبُ ثَانِيَةً وَسَطَ الْحَقْلِ، وَشَرَعَ (=بَدَأَ) يَلْتَهِمُ الْجَزَرَ وَاحِدَةً تِلْوَ الْأُخْرَى بِشَهِيَّةٍ (=بِرَغْبَةٍ) كَبِيرَةٍ (=شَدِيدَةٍ).

وَعِنْدَ عَوْدَتِهِ (=رُجُوعِهِ) إِلَى الْبَيْتِ، قَصَّ (=حَكَى) بَهَاءٌ عَلَى أُمِّهِ مَا شَاهَدَهُ (=مَا رَآهُ) فِي ضَيْعَةِ جَدِّهِ، ثُمَّ سَأَلَهَا (=اسْتَفْسَرَ مِنْهَا) بِفُضُولٍ (=بِاهْتِمَامٍ): «هَلِ الْأَرْنَبُ سَرِيعٌ لِأَنَّهُ يَأْكُلُ (=يَتَنَاوَلُ) الْكَثِيرَ مِنَ الْجَزَرِ؟».

فَابْتَسَمَتِ الْأُمُّ وَأَجَابَتْهُ (=رَدَّتْ عَلَيْهِ) بِهُدُوءٍ (=بِتَأَنٍّ) :

«رُبَّمَا يَا بُنَيَّ، فَالْجَزَرُ غِذَاءٌ صِحِّيٌّ (=مُفِيدٌ)، وَلَهُ فَوَائِدُ (=مَنَافِعُ) عِدَّةٌ، وَلَكِنَّ الْمُوَاظَبَةَ عَلَى التَّمَارِينِ (=التَّدْرِيبَاتِ) وَالنِّظَامَ الصِّحِّيَّ (=السَّلِيمَ) هُمَا السِّرُّ الْحَقِيقِيُّ (=الْأَسَاسِيُّ) لِلتَّفَوُّقِ (=النَّجَاحِ)».

الْفُضُولُ الْعِلْمِيُّ وَالْمُلَاحَظَةُ الدَّقِيقَةُ تُسَاعِدُ الطِّفْلَ عَلَى التَّعَلُّمِ وَاكْتِسَابِ الْمَعْرِفَةِ، وَأَنَّ الِاهْتِمَامَ بِالتَّغْذِيَةِ الصَّحِيحَةِ جُزْءٌ مُهِمٌّ مِنَ النُّمُوِّ السَّلِيمِ.

الصّحة و الرّفاه

(مجاني)

تـــواصل شفـــوي
(الحل في تناول الجزر)

كَانَ بَهَاءُ طِفْلاً مُجْتَهِدًا وَمُتَمَيِّزًا فِي الْأَنْشِطَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ، وَلٰكِنَّهُ كَانَ يَشْعُرُ بِالإحباط لِأَنَّ صَدِيقَهُ خَلِيلٌ كَانَ دَائِمَ الْفَوْزِ فِي سِبَاقَاتِ الرِّيَاضَةِ.
خِلَالَ زِيَارَتِهِ لِجَدِّهِ فِي الرِّيفِ، شَاهَدَ عَامِلًا يُطَارِدُ أَرْنَبًا سَرِيعًا لَمْ يَسْتَطِعْ إِمْسَاكَهُ. أَثَارَ ذٰلِكَ فُضُولَ بَهَاءٍ، فَرَاقَبَ الْأَرْنَبَ بِاهْتِمَامٍ، وَرَأَى أَنَّهُ يَعُودُ لِيَأْكُلَ الْجَزَرَ بِحِفْظٍ واهْتِمَامٍ.
و عند عودته سأل أمه:

_بَهَاءٌ: أُمِّي، هَلِ الأرنَبُ سَرِيعٌ لِأَنَّهُ يَأْكُلُ الْجَزَرَ؟
_الأُمُّ: رُبَّمَا يا بَهَاءُ، فَالْجَزَرُ يُقَوِّي الْجِسْمَ وَيُعَزِّزُ النَّشَاطَ.
_بَهَاءٌ: إِذًا، سَأَهْتَمُّ بِغِذَائِي وَأُواظِبُ عَلَى التَّدْرِيبِ لِأَصِلَ إِلَى النَّجَاحِ.
_الأُمُّ: نَعَمْ، فَالصَّبْرُ وَالْمُثَابَرَةُ هُمَا مَفْتَاحَا التَّفَوُّقِ وَالْإِبْدَاعِ.

نَتَعَلَّمُ أَنَّ النَّجَاحَ يَتَطَلَّبُ جُهْدًا وَإِصْرَارًا، وَأَنَّ الْغِذَاءَ الصِّحِّيَّ يُسَاعِدُ عَلَى النَّشَاطِ وَالْقُوَّةِ، وَأَنَّ الإِحْسَاسَ بِالفضولِ وَالْمُلاحَظَةَ يُسَاعِدَانِنَا عَلَى فَهْمِ الْعَالَمِ مِنْ حَوْلِنَا

الصّحة و الرّفاه

الحَلُّ فِي تَنَاوُلِ الْجَزَرِ

(مجاني)

1 • هَلْ حَاوَلَ بَهَاءُ الإمْسَاكَ بِالأَرْنَبِ ؟

.....

.....

✨استخرج القرينة من النص :

.....

.....

2 • استخرج مرادف الكلمات المسطرة :

- شَرَعَ يَلْتَهِمُ الْجَزَرَ : .....
- قَصَّ بَهَا عَلَى أُمِّهِ :.....
- بَرَزَ الْأَرْنَبُ : .....
- فَيَشْعُرُ بِبَعْضِ الْإِحْبَاطِ : .....

3 • أقرأ و أكمل :

- حسَب بَهَاءُ الْأَرْنَبُ سَرِيعٌ لِأَنَّهُ .....

4 • أرتب الأحداث التالية :

- رَوَى بَهَاءُ لِأُمِّهِ مَا شاهده أَثْنَاءَ زيارته للضّيعة.
- رأى بهاء عَامِلا يُحَاوِلُ الإمساك بأرنب.
- هرب الأرنب مسرعا ثُمَّ ظَهَرَ ثَانِيَة و أكل الجزر.
- زار بَهَاءُ ضَيْعَة جده.

الصّحة و الرّفاه

كَادَ يَتَحَوَّلُ أَرْنَبًا!

(مجاني)

وَمِنَ الْغَدِ، رَفَضَ بَهَاءُ (=أَبَى، امتنع) شُرْبَ الْحَلِيبِ ، وَأَعْرَضَ (=تَجَنَّبَ) عَنِ اللَّحْمِ وَالْحَسَاءِ وَأَقْبَلَ عَلَى الْجَزَرِ وَحْدَهُ يَتَنَاوَلُهُ فِي كُلِّ وَقْتٍ وَحِينٍ، ظَانًّا (=مُصَدِّقًا) أَنَّهُ السِّرُّ فِي السُّرْعَةِ وَالْقُوَّةِ (=الطَّاقَةِ). قَلِقَتِ الْأُمُّ عَلَى صِحَّةِ ابْنِهَا، وَخَشِيَتْ (=خافت) أَنْ يُؤَثِّرَ ذَلِكَ فِي نُمُوِّهِ (=تَطَوُّرِهِ)، فَحَاوَلَتْ بِكُلِّ لُطْفٍ (=رقة) إِقْنَاعَهُ بِتَنْوِيعِ غِذَائِهِ، وَنَبَّهَتْهُ (=حذرته) إِلَى أَنَّ الْأَكْلَةَ الْمُتَوَازِنَةَ ضَرُورِيَّةٌ لِسَلَامَةِ الْجِسْمِ وَقُوَّتِهِ، لَكِنَّهُ تَمَسَّكَ بِرَأْيِهِ (=أَصَرَّ عَلَى فِكْرَتِهِ) وَلَمْ يَسْتَجِبْ لِنَصِيحَتِهَا.

وَذَاتَ صَبَاحٍ، الْتَحَقَ بَهَاءُ بِعَائِلَتِهِ فِي الْمَطْبَخِ، فَلَمَّا رَآهُ أَخُوهُ صَاحَ مُتَعَجِّبًا:

«مَا بِكَ يَا أَخِي ؟! مَاذَا حَدَثَ لَكَ ؟!»

تَوَقَّفَ بَهَاءُ حَائِرًا (=مُتَرَدِّدًا)، وَقَبْلَ أَنْ يَسْأَلَ عَنْ سَبَبِ الدَّهْشَةِ (=الاستغرابِ)، اقْتَرَبَتْ أُخْتُهُ وَمَسَحَتْ عَلَى وَجْنَتَيْهِ قَائِلَةً مَازِحَةً (=ضَاحِكَةً):

«لِمَاذَا أَنْتَ بُرْتُقَالِيُّ الْوَجْهِ ؟!»

وَزَادَ جَدُّهُ الْمَوْقِفَ طُرْفَةً حِينَ قَالَ ضَاحِكًا:

«مِسْكِينٌ أَنْتَ يَا بَهَاءُ، فَقَدْ غَيَّرَ الْجَزَرُ لَوْنَ بَشَرَتِكَ ، وَإِنِ اسْتَمْرَرْتَ (=واصلت)عَلَى ذَلِكَ فَرُبَّمَا يُغَيِّرُ شَكْلَكَ أَيْضًا !»

الصّحة و الرّفاه

كَادَ يَتَحَوَّلُ أَرْنَبًا!

(مجاني)

دَخَلَ الْخَوْفُ قَلْبَ الصَّغِيرِ، وَتَخَيَّلَ نَفْسَهُ يَتَحَوَّلُ إِلَى أَرْنَبٍ ، فَأَرَادَ أَنْ يَرَى وَجْهَهُ فِي الْمِرْآةِ، وَلَكِنَّ أُمَّهُ أَقْبَلَتْ إِلَيْهِ مُسْرِعَةً (=عَاجِلَةً)، وَفِي يَدِهَا قِطْعَةٌ شَهِيَّةٌ (=لَذِيذَةٌ) مِنَ الْمُرَطَّبَاتِ وَكَأْسٌ دَافِئٌ مِنَ الْحَلِيبِ، وَقَالَتْ بِلُطْفٍ (=وَرِقَّةٍ) وَمَزَاحٍ :

«هَيَّا يَا بَهَاءُ، أَسْرِعْ بِالْأَكْلِ قَبْلَ أَنْ تَتَحَوَّلَ إِلَى أَرْنَبٍ!»

تَنَاوَلَ بَهَاءُ الطَّعَامَ عَلَى اسْتِحْيَاءٍ (=تَرَدُّدٍ)، وَمَا إِنْ أَنْهَاهُ حَتَّى صَاحَ الْجَمِيعُ فَرِحِينَ (=مُبْتَهِجِينَ):

«أَحْسَنْتَ يَا بَهَاءُ، هَا قَدْ تَخَلَّصْتَ مِنَ اللَّوْنِ الْبُرْتُقَالِيِّ، وَاسْتَعَدْتَ لَوْنَكَ الطَّبِيعِيَّ (=الأَصْلِيَّ)!»

رَكَضَ(= جرى) بَهَاءُ نَحْوَ الْمِرْآةِ لِيَتَأَكَّدَ، وَلَمْ يَلْتَفِتْ إِلَى أَنَّ أَفْرَادَ عَائِلَتِهِ كَانُوا يَكْتُمُونَ ضِحْكَتَهُمْ (=يَخْفُونَ ضِحْكَهُمْ)، وَعِنْدَهَا أَدْرَكَ أَنَّ الِاعْتِدَالَ فِي الطَّعَامِ (=التَّنَوُّعَ فِي الْغِذَاءِ) خَيْرٌ مِنَ الْإِفْرَاطِ فِي شَيْءٍ وَاحِدٍ، وَأَنَّ الصِّحَّةَ لَا تُبْنَى عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ، بَلْ عَلَى تَوَازُنٍ (=تَنَاسُقٍ) وَحِكْمَةٍ .

الاعْتِدَالُ فِي الغِذَاءِ وَالتَّنَوُّعُ فِيهِ أَسَاسُ صِحَّةٍ سَلِيمَةٍ وَنُمُوٍّ مُتَوَازِنٍ، فَالصِّحَّةُ لَا تَقُومُ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ وَحَسْبُ، بَلْ عَلَى تَنَوُّعٍ يَمْنَحُ الجِسْمَ كُلَّ مَا يَحْتَاجُهُ لِلنَّمَاءِ وَالقُوَّةِ وَالنَّشَاطِ.

الصّحة و الرّفاه

تـــواصل شفـــوي
(كَادَ يَتَحَوَّلُ أَرْنَبًا)

(مجاني)

أَصْبَحَ بهاء يَكْتَفِي بِتَنَاوُلِ الجَزَر فَقَط وَامْتَنَعَ عَنْ شُرْبِ الْحَلِيبِ أَوْ أَكْلِ اللَّحْمِ وَالْحَسَاءِ. شَعَرَتْ وَالِدَتُهُ بِقَلَقٍ بَالِغٍ، وَحَاوَلَتْ أَنْ تَشْرَحَ لَهُ بِلُطْفٍ أَنَّ التَّغْذِيَةَ الْمُتَنَوِّعَةَ ضَرُورِيَّةٌ لِنُمُوِّهِ السَّلِيمِ وَقُوَّةِ جَسَدِهِ، لَكِنَّهُ أَصَرَّ عَلَى رَأْيِهِ وَلَمْ يَسْتَجِبْ.

فِي صَبَاحِ الْيَوْمِ التَّالِي، دَخَلَ بَهَاءُ الْمَطْبَخَ، فَاسْتَوْقَفَهُ أَخُوهُ بِدَهْشَةٍ:

- «بَهَاء، مَا هذا اللَّوْنُ الْغَرِيبُ فِي وَجْهِكَ؟ هَلْ أَصَابَكَ شَيْءٌ؟»

ابْتَسَمَتْ أُخْتُهُ وَقَالَتْ مَازِحَةً:

- «يَا لَهُ مِنْ وَجْهٍ بُرْتُقَالِيٍّ! يَبْدُو أَنَّ الجَزَرَ قَدْ جَعَلَكَ أَرْنَبًا صَغِيرًا!»

ضَحِكَ جَدُّهُ ابْتِسَامَةً مَلِيئَةً بِالْحَنَانِ وَقَالَ:

- «لَا تَقْلَقْ يَا بُنَيَّ، الجَزَرُ قَدْ يُلَوِّنُ وَجْهَكَ قَلِيلًا، لَكِنَّ كُلَّ شَيْءٍ سَيَعُودُ إِلَى طَبِيعَتِهِ سَرِيعًا.»

شَعَرَ بَهَاءُ بِالذُّعْرِ قَلِيلًا وَرَكَضَ أَمَامَ الْمِرْآةِ لِيَتَفَقَّدَ وَجْهَهُ، فَجَاءَتْ وَالِدَتُهُ حَامِلَةً طَبَقًا شَهِيًّا وَكُوبًا دَافِئًا مِنَ الْحَلِيبِ وَقَالَتْ لَهُ بِلُطْفٍ:

- «هَيَّا يَا حَبِيبِي، تَنَاوَلْ طَعَامَكَ قَبْلَ أَنْ تَتَحَوَّلَ إِلَى أَرْنَبٍ بِالْفِعْلِ!»

أَكَلَ بَهَاءُ طَعَامَهُ، وَهَتَفَ الْجَمِيعُ مُشَجِّعِينَ: «أَحْسَنْتَ يَا بَهَاء! لَقَدْ عَادَ لَوْنُ وَجْهِكَ الطَّبِيعِيُّ، وَاسْتَعَدْتَ مَظْهَرَكَ الْجَمِيلَ!»

- تَنَوُّعُ الطَّعَامِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ لِصِحَّةِ الطِّفْلِ وَنُمُوهِ السَّلِيمِ.
- التَّشْجِيعُ وَالدُّعَابَةُ يُسَاعِدَانِ الطِّفْلَ عَلَى تَبَنِّي السُّلُوكِ الصَّحِيحِ.
- الْحِوَارُ وَالْمُتَابَعَةُ الْمُسْتَمِرَّةُ تُسَهِّلُ عَلَى الطِّفْلِ فَهْمَ الدُّرُوسِ وَالاسْتِفَادَةِ مِنْهَا بِطَرِيقَةٍ مُسْتَمْتِعَةٍ.

الصّحة و الرّفاه

كَادَ يَتَحَوَّلُ أَرْنَبًا !

(مجاني)

1 • لِكَي يُصبِحَ سَرِيعًا مَاذَا فَعَلَ بَهَاءُ ؟

.....

.....

.....

2 • خَافَتْ الأُمُّ عَلَى صِحَّةِ ابنِهَا مَاذَا فَعَلَتْ ؟

.....

.....

.....

.....

4 • هَلْ عَمِلَ بَهَاءُ بِنَصِيحَةِ أمه ؟

.....

.....

5 • استخرج القرينة من النص :

.....

.....

6 • قَامَتْ الْعَائِلَةُ بِخِدَاعِ بِهَاءٍ فَهَلْ قَبِلَ شُرْبَ الْحَلِيبِ لِمَاذَا؟

.....

.....

.....

.....

كَادَ يَتَحَوَّلُ أَرْنَبًا !

(مجاني)

7 • أربط كُل كَلِمَة بالمعنى المناسب :

أدرك	جرى
حذرته	فهم
ركض	نبهته
رفض	خاف
خشي	امتنع

8 • مَا رَأْيُكَ فِي تَصَرُّفِ بَهَاء وَلِمَاذَا ؟

.....

.....

.....

.....

9 • أكمل بما يناسب :

لِلْحُصُولِ عَلَى جِسْمٍ سَلِيمٍ يَجِبُ .....

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

السَّبَّاحُ الصَّغِيرُ

(مجاني)

حَذِقَ (=اتَّسَمَ) يُوسُفُ رِيَاضَةَ السِّبَاحَةِ، وَتَمَيَّزَ بِمَهَارَتِهِ (=بَرَاعَتِهِ، إِجَادَتِهِ) الفَائِقَةِ فِي الْمَسْبَحِ، وَتَحَصَّلَ عَلَى الْمَرْتَبَةِ الأُولَى (=الْمَكَانَةِ، الْمَوْقِعِ) فِي السِّبَاقِ الَّذِي نَظَّمَتْهُ الْبَلَدِيَّةُ، فَحَظِيَ (نَالَ) بِلَقَبِ السَّبَّاحِ الْمَاهِرِ (=الْبَارِعِ، الْمُتْقَنِ)، وَأَشْعَلَ فَخْرًا فِي قُلُوبِ أُسْرَتِهِ وَمُدَرِّبِهِ.

عَرَضَ الْمُدَرِّبُ عَلَى يُوسُفَ أَنْ يُكَلِّفَهُ بِحِصَصٍ إِضَافِيَّةٍ مِنَ التَّمَارِينِ (=التَّدْرِيبَاتِ، الْمُمَارَسَاتِ) حَتَّى يُحَسِّنَ أَرْقَامَهُ وَيُطَوِّرَ مَهَارَتَهُ، فَاحْتَرَمَ يُوسُفُ رَأْيَ مُدَرِّبِهِ وَوَافَقَ عَلَى ذَلِكَ بِحِمَاسٍ (=تَفَانٍ، نَهَمٍ).

حَازَ (=إكتسب)يُوسُفُ إِعْجَابَ كُلِّ مَنْ كَانَ يَتَرَدَّدُ عَلَى الْمَسْبَحِ، وَأَصْبَحَ مَحَلَّ إِعْجَابٍ وَمُتَابَعَةٍ (=تَقْدِيرٍ، رَقَابَةٍ) مِنَ الْجَمِيعِ. وَذَاتَ يَوْمٍ، بَيْنَمَا كَانَ يُوسُفُ فِي غُرْفَةِ الْمَلَابِسِ يَرْتَدِي زِيَّهُ الْمُلَائِمَ (=الْمَرِيحَ، الْمُعَدَّ) لِلسِّبَاحَةِ، سَمِعَ صُرَاخًا مُرْعِبًا: «أَنْقِذُوا ابْنِي أَنْقِذُوا ابْنِي!»...

فَإِذَا بِطِفْلٍ صَغِيرٍ يَغْمُرُهُ الْمَاءُ وَيَغْرَقُ فِي الْمَسْبَحِ.

الصّحة و الرّفاه

السَّبَّاحُ الصَّغِيرُ

(مجاني)

بِرَشَاقَةٍ (=ليونة) وَسُرْعَةٍ، قَفَزَ يُوسُفُ وَغَطَسَ فِي الْمَاءِ، وَبِحَرَكَةٍ سَلِسَةٍ وَمَهَارَةٍ عَالِيَةٍ أَمْسَكَ بِالطِّفْلِ ثُمَّ طَفَا بِهِ عَلَى السَّطْحِ، وَتَعَانَقَتْ أَيْدِي الْحَاضِرِينَ لِيُسَاعِدُوا يُوسُفَ عَلَى إِخْرَاجِ الطِّفْلِ بِأَمَانٍ (=بِسَلَامَةٍ). قَدَّمُوا لَهُ الْإِسْعَافَاتِ اللَّازِمَةَ (=الضَّرُورِيَّة، الْمَطْلُوبَة) وَأَطْمَأَنُّوا الْأُمَّ الَّتِي فَرِحَتْ كَثِيرًا (=سَعِيدَةً، مُمْتَنَّةً) بِنَجَاةِ ابْنِهَا، وَشَكَرَتِ السَّبَّاحَ الصَّغِيرَ مُعْتَرِفَةً بِبُطُولَتِهِ وَشَجَاعَتِهِ (=جُرْأَتِهِ، قُوَّتِهِ).

قَالَتْ مُسْرُورَةً: «أَنْتَ سَبَّاحٌ مَاهِرٌ (=بَارِعٌ، مُتْقَنٌ) رَغْمَ صِغَرِ سِنِّكَ»، فَأَجَابَهَا يُوسُفُ بِتَوَاضُعٍ: «مَا كُنْتُ لِأَغَامِرَ بِإِنْقَاذِ ابْنِكِ لَوْ لَمْ أَكُنْ أُحْسِنُ السِّبَاحَةَ وَأُمَارِسُ السِّبَاحَةَ مُنْذُ صِغَرِ سِنِّي».

وَهَمَسَتِ الْأُمُّ بِصَوْتٍ حَنُونٍ: «سَأُشَجِّعُ ابْنِي عَلَى مُمَارَسَةِ رِيَاضَةِ السِّبَاحَةِ (الْمُثَابَرَة عَلَى التَّدْرِيبِ وَالتَّعَلُّمِ)».

أَسْتَحْسِنُ تَصَرُّفَ يُوسُفَ وَشَجَاعَتَهُ فِي إِنْقَاذِ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ، وَأَسْتَحْسِنُ اجْتِهَادَهُ فِي تَطْوِيرِ مَهَارَاتِهِ فِي السِّبَاحَةِ، فَهَذَا يَدُلُّ عَلَى الْمَسْؤُولِيَّةِ وَالْمُثَابَرَةِ. أَسْتَحْسِنُ أَيْضًا تَوَاضُعَهُ وَأَخْلَاقَهُ الْعَالِيَةَ، فَهُوَ قُدْوَةٌ حَسَنَةٌ لِلْأَطْفَالِ الْآخَرِينَ، مِمَّا يُذَكِّرُنَا بِأَنَّ الشَّجَاعَةَ وَالْمَهَارَةَ لَا تَكْتَمِلَانِ إِلَّا بِالْخُلُقِ الْحَسَنِ وَالانْضِبَاطِ.

الصّحة و الرّفاه

تـــواصل شفـــوي
(السَّبَّاحُ الصَّغِيرُ)

(مجاني)

يُوسُفَ، ذَلِكَ الْفَتَى الشَّغُوفِ بِرِيَاضَةِ السِّبَاحَةِ، الَّذِي صَقَلَ مَوْهِبَتَهُ بِالْمُثَابَرَةِ وَالْجِدِّ، فَأَتْقَنَ فَنَّ السِّبَاحَةِ وَأَصْبَحَ مِثَالًا يُحْتَذَى بِهِ فِي الِاجْتِهَادِ وَالتَّمَيُّزِ. وَكَانَ مُدَرِّبُهُ يَقُولُ لَهُ دَائِمًا: «الِالْتِزَامُ بِالتَّدْرِيبِ سِرُّ النَّجَاحِ يَا يُوسُفُ»، فَيُجِيبُهُ يُوسُفُ بِثِقَةٍ: «سَأَعْمَلُ بِنَصَائِحِكَ حَتَّى أُحَقِّقَ حُلْمِي». وَبِفَضْلِ هَذَا الِالْتِزَامِ، حَقَّقَ يُوسُفُ نَتَائِجَ مُشَرِّفَةً، وَتُوِّجَ مَجْهُودُهُ بِالْحُصُولِ عَلَى الْمَرْتَبَةِ الْأُولَى فِي السِّبَاقِ الَّذِي نَظَّمَتْهُ الْبَلَدِيَّةُ، فَهَتَفَ الْحَاضِرُونَ: «أَحْسَنْتَ يَا يُوسُفُ!»، فَرَدَّ مُبْتَسِمًا: «هَذَا بِفَضْلِ التَّدْرِيبِ وَالتَّشْجِيعِ».

وَفِي مَوْقِفٍ إِنْسَانِيٍّ مُؤَثِّرٍ، وَبَيْنَمَا كَانَ يُوسُفُ يَسْتَعِدُّ لِلنُّزُولِ إِلَى الْمَسْبَحِ، دَوَّى صُرَاخُ أُمٍّ مَفْزُوعَةٍ تَسْتَغِيثُ قَائِلَةً: «النَّجْدَةَ! أَنْقِذُوا طِفْلِي، لَقَدْ سَقَطَ فِي الْمَاءِ!». وَدُونَ تَرَدُّدٍ، انْدَفَعَ يُوسُفُ وَقَفَزَ إِلَى الْمَسْبَحِ مُتَحَدِّيًا الْخَطَرَ وَهُوَ يَقُولُ: «لَا تَخَافِي يَا سَيِّدَتِي، سَأُنْقِذُهُ». وَبِمُسَاعَدَةِ بَعْضِ الْحَاضِرِينَ الَّذِينَ صَاحُوا: «أَسْرِعْ يَا يُوسُفُ!»، تَمَكَّنَ فِي ثَوَانٍ مَعْدُودَةٍ مِنِ انْتِشَالِ الطِّفْلِ وَإِنْقَاذِ حَيَاتِهِ.

غَمَرَتِ السَّعَادَةُ قَلْبَ الْأُمِّ بَعْدَ نَجَاةِ ابْنِهَا، فَاحْتَضَنَتْهُ قَائِلَةً: «شُكْرًا لَكَ يَا بُنَيَّ، لَقَدْ أَنْقَذْتَ حَيَاةَ طِفْلِي»، فَأَجَابَهَا يُوسُفُ بِتَوَاضُعٍ: «هَذَا وَاجِبِي، وَقَدْ عَلَّمَتْنِي السِّبَاحَةُ أَنْ أُسَاعِدَ الْآخَرِينَ».

وَأَثْنَى الْجَمِيعُ عَلَى شَجَاعَتِهِ وَمَهَارَتِهِ رَغْمَ صِغَرِ سِنِّهِ.

«الرِّيَاضَةُ تُنَمِّي الْأَخْلَاقَ قَبْلَ أَنْ تُقَوِّيَ الْأَجْسَادَ.»
«بِالِاجْتِهَادِ وَالِالْتِزَامِ يُحَقِّقُ الْإِنْسَانُ النَّجَاحَ،
وَبِمُسَاعَدَةِ الْآخَرِينَ يُصْبِحُ بَطَلًا حَقِيقِيًّا.»

الصّحة و الرّفاه

اَلسَّبَّاحُ الصَّغِيرُ

مجاني

1 • مَا هُوَ اللقب الذي حظي به يوسف؟ و لماذا ؟

.....

.....

2 • استخرج القرينة الدالة من النص :

.....

.....

3 • مَاذَا عَرَضَ الْمُدَرِّبُ عَلَى يُوسُفَ ؟

.....

.....

4 • ابحث مرادف الكلمات المسطرة :

- حَذِقَ يُوسُفُ رِيَاضَةَ السِّبَاحَة : .....
- أنا مولع بالسّباحة : .....
- حَظِي يُوسُفَ بِلَقَبِ السَّبَّاحِ المَاهِرِ : .....

5 • ماهي الحادثة التي صارت في المسبح ؟

.....

.....

6 • استخرج القرينة الدالة من النص :

.....

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

اَلسَّبَّاحُ الصَّغِيرُ

(مجاني)

7 • مَا رَأْيُكَ فِي تَصَرُّفِ الأم وَلِمَاذَا ؟

.....

.....

8 • مَا رَأْيُكَ فِي تَصَرُّفِ يُوسُف وَلِمَاذَا ؟

.....

.....

.....

.....

9 • ما هي القيم والمهارات التي يمكن أن نتعلمها من ممارسة الرياضة؟"

.....

.....

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

مجاني

إنتـــاج كتـــابي-

التعليمة 1 :

أرتب الجمل التالية و أربط بينها بوسائل الربط و ف ثم و أثريها و اكون نصا سرديا :

- شَكَرَتِ الْأُمُّ أَحْمَد وَأَشَادَتْ بِشَجَاعَتِهِ وَحُسنِ تَصَرُّفِهِ.
- يُحِبُّ أَحْمَدُ رِيَاضَةَ السِّبَاحَةِ وَيُوَاظِبُ عَلَى التَّدْرِيبِ بِجِدٍّ.
- الرِّيَاضَةُ تُنَمِّي الشَّجَاعَةَ وَرُوحَ الْمَسْؤُولِيَّةِ.
- دُونَ تَرَدُّدٍ، قَفَزَ أَحْمَدُ إِلَى الْمَاءِ وَأَنْقَذَ الطِّفْلَ مِنَ الْغَرَقِ.
- حَصَلَ أَحْمَدُ عَلَى الْمَرْتَبَةِ الْأُولَى فِي سِبَاقِ السِّبَاحَةِ.
- سَمِعَ أَحْمَدُ صُرَاخَ أُمٍّ تَسْتَغِيثُ لِإِنْقَاذِ طِفْلِهَا.
- بِفَضْلِ اجْتِهَادِهِ وَالْتِزَامِهِ بِنَصَائِحِ مُدَرِّبِهِ، حَقَّقَ نَتَائِجَ مُشَرِّفَةً.
- يَبْقَى أَحْمَدُ قُدْوَةً حَسَنَةً فِي الِاجْتِهَادِ وَمُسَاعَدَةِ الْآخَرِينَ.

إنتـــاج كتـــابي
أَحْمَدُ: شَجَاعَةٌ وَاجْتِهَادٌ وَإِلْهَامٌ

(مجاني)

أَحْمَدُ فَتًى مُغْرَمٌ وَ مُولَعٌ بِرِيَاضَةِ السَّبَاحَةِ، وَيُحْرِصُ عَلَى مُوَاصَلَةِ التَّدْرِيبِ بِجِدٍّ وَإِصْرَارٍ. فَقَدْ عَلَّمَتْهُ الرِّيَاضَةُ أَنَّ الشَّجَاعَةَ وَرُوحَ الْمَسْؤُولِيَّةِ جُزْءٌ لَا يَتَجَزَّأُ مِن شَخْصِيَّةِ الْإِنْسَانِ، وَأَنَّ الالتِزَامَ وَالْمُثَابَرَةَ هُمَا مِفْتَاحُ النَّجَاحِ.

وَبِفَضْلِ اجْتِهَادِهِ وَتَوْجِيهَاتِ مُدَرِّبِهِ الْحَكِيمِ، حَقَّقَ أَحْمَدُ نَتَائِجَ مُشَرِّفَةً، حَتَّى حَصَلَ عَلَى الْمَرْتَبَةِ الْأُولَى فِي سِبَاقِ السَّبَاحَةِ.

وَعِنْدَمَا هَنَّأَهُ مُدَرِّبُهُ بِفَخْرٍ، قَالَ لَهُ:

- «أَحْمَدُ، لَقَدْ أَثْبَتَ لِلْجَمِيعِ أَنَّ الاجْتِهَادَ وَالإِصْرَارَ هُمَا طَرِيقُ الْمَجْدِ.»

- أَحْمَدُ مُبْتَسِمًا: «شُكْرًا لَكَ يَا مُدَرِّبِي، سَأُواصِلُ التَّدْرِيبَ لِأَرْتَقِيَ بِمُسْتَوَايَ وَأُحَقِّقَ أَحْلَامِي.»

وَفِي مَوْقِفٍ إِنْسَانِيٍّ مُؤَثِّرٍ، سَمِعَ أَحْمَدُ صُرَاخَ أُمٍّ تَسْتَغِيثُ لِإِنْقَاذِ طِفْلِهَا الَّذِي وَقَعَ فِي الْمَاءِ:

- الأُمُّ: «النَّجْدَةَ! طِفْلِي يَغْرَقُ، أَرْجُوكُم أَنْقِذُوهُ!»

دُونَ تَرَدُّدٍ، قَفَزَ أَحْمَدُ إِلَى الْمَاءِ بِكُلِّ شَجَاعَةٍ، وَأَنْقَذَ الطِّفْلَ مِنَ الْغَرَقِ، مُتَحَدِّيًا الْخَطَرَ وَمُظْهِرًا رُوحَ الْمَسْؤُولِيَّةِ وَالشَّجَاعَةِ الَّتِي غَرَسَتْهَا فِيهِ الرِّيَاضَةُ. وَعِنْدَمَا سَلَّمَ الطِّفْلَ لِأُمِّهِ، قَالَتِ الْأُمُّ مُمْتَنَّةً وَدُمُوعُ الْفَرَحِ فِي عَيْنَيْهَا:

- الْ«شُكْرًا لَكَ يَا بُنَيَّ، لَقَدْ أَنْقَذْتَ حَيَاةَ طِفْلِي، بَارَكَ اللَّهُ فِيكَ!»

- أَحْمَدُ بِتَوَاضُعٍ وَابْتِسَامَةٍ رَقِيقَةٍ: «هَذَا وَاجِبِي، فَقَدْ عَلَّمَتْنِي السَّبَاحَةُ أَنْ أُسَاعِدَ الْآخَرِينَ وَأَكُونَ سَنَدًا لِمَنْ يَحْتَاجُونَ إِلَيَّ.»

يَبْقَى أَحْمَدُ قُدْوَةً حَسَنَةً فِي الاجْتِهَادِ وَمُسَاعَدَةِ الْآخَرِينَ، فَقَدْ أَثْبَتَ أَنَّ الرِّيَاضَةَ لَا تُقَوِّي الْجَسَدَ فَقَطْ، بَلْ تَبْنِي الْأَخْلَاقَ النَّبِيلَةَ أَيْضًا.

الصّحة و الرّفاه

دَوَاءٌ عَجِيبٌ

(مجاني)

نَصَبَ الْعُمَّالُ خِيَامَهُمْ فِي وَسَطِ الْغَابَةِ السَّعِيدَةِ (=المُبْتَهِجَة)، وَشَرَعَتِ الْآلَاتُ الضَّخْمَةُ (=الكَبِيرَة) فِي قَلْعِ الْأَشْجَارِ وَتَخْرِيبِ (=تدمير) التُّرَابِ وَالنَّسِيجِ الطَّبِيعِيِّ، فَشَعَرَتِ الْحَيَوَانَاتُ بِالاضْطِرَابِ (=التَّوَتُّر) وَالْخَوْفِ، وَتَجَمَّعَتْ قُرْبَ قُصْرِ الْعَسَلِ لِتَشَاوُرِهِمْ وَبَحْثِ طَرِيقَةٍ لِحِمَايَةِ غَابَتِهِمْ وَمَصَالِحِهَا.

أَبُو الْعَسَلِ تَحَدَّثَ بِصَوْتٍ وَاثِقٍ (=جَادٍ) وَرِصَانَةٍ: «لَقَدْ أَظْهَرَ بَنُو الْبَشَرِ أَنَانِيَّتَهُمْ (=جَشَعَهُمْ)، فَبِأَيِّ حَقٍّ يُهَاجِمُونَ غَابَتَنَا وَيُهْدِدُونَ مَنْسُوبَ حَيَاتِنَا؟ عَلَيْنَا أَنْ نَتَشَاوَرَ وَنُفَكِّرَ فِي الرَّدِّ الْمُنَاسِبِ (=المُلَائِم) لِتَخْطِيطِ حَلٍّ يُحْمِي غَابَتَنَا».

الْفِيلُ الضَّخْمُ اقْتَرَحَ بِحِدَّةٍ : «يَجِبُ أَنْ نَهْجُمَ عَلَى الْآلَاتِ وَنُحَطِّمَهَا، وَنُدَمِّرَ الْخِيَامَ لِنَتَخَلَّصَ مِنْ هَؤُلَاءِ الْغُرَبَاءِ (=الأَجْنَبِيِّينَ)»، فَأَظْهَرَ رَغْبَتَهُ فِي الحِمَايَةِ وَالْمُقَاوَمَةِ (=الدِّفَاع).

وَقَالَ الثَّعْلَبُ بِحِكْمَةٍ وَتَأَنٍّ: «مَهْلًا، هَلْ تَأْمَنُونَ أَنْ يُوَاجِهُونَا بِفِخَاخٍ أَوْ هُجُومٍ أَخَرَ؟ لَا يَجِبُ أَنْ نَتَعَجَّلَ (=نُسْرِعَ)».

أَمَّا كَبِيرُ الْجُرْذَانِ فَاقْتَرَحَ بِحِمَاسٍ: «نَسْتَخْدِمُ جُيُوشَ الْجُرْذَانِ وَالْقَوَارِضِ لِتَلْفِ (=تدمير) طَعَامِ الْبَشَرِ وَإِتْلَافِ خِيَامِهِمْ»، فَأَبْدَى الْجَمِيعُ خَوْفًا وَتَرَدُّدًا (=تَوَقُّفًا) مِنْ وُجُوهِ الْمَخَاطِرِ.

الصّحة و الرّفاه

دَوَاءٌ عَجِيبٌ

(مجاني)

أَبُو الْعَسَلِ أَخَذَ الْأُمُورَ بِرِصَانَةٍ: «سَنَنْتَظِرُ حَتَّى يَكُونَ الْوَضْعُ أَوْفَرَ أَمَانًا، لَا بُدَّ أَنْ نَجِدَ حَلًا سَلِيمًا يُحَافِظُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ».
فَهَطَلَ الْمَطَرُ غَزِيرًا (=كثيفًا)، فَغَسَلَ الْأَرْضَ وَفَرَّقَ الْغَابَةَ بِسُيُولٍ (=فَيَاضَان) جَارِفَةٍ، وَأَصْبَحَتْ وَحْلًا يَعطلُ(= يوقف)حَرَكَةَ الْآلَاتِ، فَتَوَقَّفَ الْعُمَّالُ عَنِ الْعَمَلِ أَيَّامًا. وَفِي الْأَثْنَاءِ، انْتَشَرَتِ(= تَفَشَّتْ)الْحُمَّى بَيْنَ الْعُمَّالِ فَأَرْسَلُوا إِلَى الْمَدِينَةِ لِطَلَبِ الْمُسَاعَدَةِ الطِّبِّيَّةِ.
أَبُو الْعَسَلِ تَصَرَّفَ بِرِقَّةٍ وَحِكْمَةٍ: «احْمِلُوا مِنْ هَذَا الْعَسَلِ النَّادِرِ (=القَلِيل) إِلَى مُخَيَّمِ الْبَشَرِ وَضَعُوهُ فِي خِيَامِهِمْ دُونَ أَنْ يَرَوْكُمْ، لِنُسَاعِدَ مَنْ يَحْتَاجُ».
أَكَلَ (=تناول)الْعُمَّالُ مِنَ الْعَسَلِ، فَعَادُوا إِلَى نَشَاطِهِمْ وَصِحَّتِهِمْ، وَشَكَرُوا الطَّبِيبَ الذَّكِيَّ (=الفَهِيم) الْمُلِمَّ بِمِهْنَةِ الطِّبِّ، وَأَكَّدَ أَنَّ الْعَسَلَ دَوَاءٌ عَجِيبٌ (=مُفِيد)، وَأَنَّ أَبُو الْعَسَلِ أَرَادَ أَنْ يُسَاعِدَهم بِقَلْبٍ نَقِيٍّ (=صَافٍ) وَنِيَّةٍ صَالِحَةٍ.

إِنَّ التَّعَاوُنَ وَالحِكْمَةَ وَالرَّحْمَةَ أَقْوَى مِنَ العُنْفِ وَالقُوَّةِ، وَأَنَّ تَقْدِيمَ الْخَيْرِ لِلآخَرِينَ وَمُسَاعَدَتِهِمْ فِي حِينِ الضَّرُورَةِ يَعْكِسُ أَرْوَعَ القِيَمِ الإِنْسَانِيَّةِ.

الصّحة و الرّفاه

تـــواصل شفـــوي/ إنتاج كتابي
(دَوَاءٌ عَجِيبٌ)

(مجاني)

تَعِيشُ الْحَيَوَانَاتُ فِي الْغَابَةِ بِسَلَامٍ وَوِئَامٍ، تَتَنَقَّلُ بَيْنَ الْأَشْجَارِ بِطُمَأْنِينَةٍ، وَتَشْرَبُ مِنَ الْأَنْهَارِ الصَّافِيَةِ، دُونَ خَوْفٍ أَوْ نِزَاعٍ. كَانَتِ الْغَابَةُ مَوْطِنًا لِلسَّكِينَةِ، تَتَعَانَقُ فِيهَا أَصْوَاتُ الطُّيُورِ مَعَ نَسِيمِ الصَّبَاحِ، وَتَتَقَاسَمُ الْحَيَوَانَاتُ الْغِذَاءَ وَالْمَأْوَى فِي انْسِجَامٍ جَمِيلٍ.

ذَاتَ يَوْمٍ اقْتَحَمَ الْبَشَرُ الْغَابَةَ بِآلَاتِهِمُ الصَّاخِبَةِ، وَشَرَعُوا فِي قَطْعِ الْأَشْجَارِ الْعَتِيقَةِ، غَيْرِ مُبَالِينَ بِمَا يُسَبِّبُونَهُ مِنْ دَمَارٍ. فَاهْتَزَّتِ الْغَابَةُ وَاحْتَلَّ هُدُوءُهَا، وَفَرَّتِ الطُّيُورُ عَنْ فُرُوشِهَا، وَارْتَعَشَتِ الْحَيَوَانَاتُ مِنَ الْخَوْفِ. كَانَ صَوْتُ الْآلَاتِ يَخْرِقُ صَمْتَ الْغَابَةِ، وَتَشَوَّشَ نَسِيمُ الصَّبَاحِ عَلَى أَصْوَاتِ الطُّيُورِ وَحَفِيفِ الْأَغْصَانِ، حَتَّى بَدَا الْمَكَانُ كَأَنَّهُ ضَجَّ بِالاضْطِرَابِ وَالْهَجْوَرِ.

فَاجْتَمَعَتِ الْحَيَوَانَاتُ قُرْبَ قَصْرِ الْعَسَلِ، وَقَالَ أَبُو الْعَسَلِ بِصَوْتٍ هَادِئٍ:

«إِنَّ الْعُنْفَ لَا يُوَلِّدُ إِلَّا الْعُنْفَ، وَالْحِكْمَةَ هِيَ سَبِيلُنَا لِإِنْقَاذِ غَابَتِنَا».
وَاخْتَلَفَتِ الْآرَاءُ بَيْنَ مَنْ دَعَا إِلَى الْقُوَّةِ، وَمَنْ نَادَى بِالْحَذَرِ، حَتَّى تَدَخَّلَتِ الطَّبِيعَةُ، فَهَطَلَ الْمَطَرُ غَزِيرًا، وَتَوَقَّفَ الْعَمَلُ، وَانْتَشَرَ الْمَرَضُ بَيْنَ الْعُمَّالِ.
عِنْدَئِذٍ قَرَّرَ أَبُو الْعَسَلِ أَنْ يُقَدِّمَ الْمُسَاعَدَةَ، فَأَرْسَلَ الْعَسَلَ النَّادِرَ دَوَاءً لِلْمَرْضَى، فَعَادَتِ الصِّحَّةُ إِلَى الْعُمَّالِ، وَأَدْرَكُوا أَنَّ فِي الْغَابَةِ قُلُوبًا رَحِيمَةً.

٨ مَن يَفْعَلُ الخَيْرَ يَفْتَحُ بَابَ السَّلَامِ وَالأَمَانِ لِلْجَمِيعِ ٨
وَ أَنَّ الرَّحْمَةَ وَالْحِكْمَةَ أَقْوَى مِنَ الْعُنْفِ، وَأَنَّ التَّعَايُشَ وَاحْتِرَامَ الطَّبِيعَةِ هُمَا الطَّرِيقُ إِلَى السَّلَامِ.

الصّحة و الرّفاه

دَوَاءٌ عَجِيبٌ

(مجاني)

1 • لماذا خافت الحيوانات على بيئتها :

.....

.....

.....

2 • كيف كان تصرف الحيوانات ؟

.....

.....

3 • كيف ساعد المطر في تغيير الوضع في الغابة؟

.....

.....

4 • استخرج القرينة الدالة من النص :

.....

.....

5 • ماهو المرض الذي اصاب به العمال ؟ و من ساعدهم على الشفاء ؟

.....

.....

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

دَوَاءٌ عَجِيبٌ

(مجاني)

6 • لماذا قرر أبو العسل أن يعطي العسل للعمال؟

.....

.....

.....

7 • لماذا تعتقد أن الحيوانات لم تهاجم العمال مباشرة رغم خوفها؟

.....

.....

8 • ابحث مرادف الكلمات المسطرة :

- نَسْتَخْدِمُ جُيُوشَ الْجُرْدَانِ وَالْقَوَارِضِ لِتَلَفِ : .....
- نَفَكَّرَ فِي الرَّدَّ الْمُنَاسِبِ: .....
- انتشرت الْحُمَّى : .....
- لاَ يَجِبُ أَنْ نَتَعَجَّلَ: .....

9 • ما الدرس الذي يمكن أن نستفيده من تصرف أبو العسل تجاه البشر؟

.....

.....

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

مجاني

إنتـاج كتـابي-

التعليمة 1 :

أَتَأَمَّلُ الْمَشَاهِدَ التَّالِيَةَ، ثُمَّ أُوَاصِلُ التَّعْبِيرَ عَنْهَا مُسْتَعْمِلًا أَدَوَاتِ الرَّبْطِ: (وَ، فَ، ثُمَّ)، وَأُغْنِي بِمَا يُنَاسِبُ.

انْتَهَى الدَّوَامُ الدِّرَاسِيُّ، فَانْفَتَحَتْ أَبْوَابُ الْمَدْرَسَةِ، وَخَرَجَ الأَطْفَالُ يَمْشُونَ فِي نَشَاطٍ وَفَرَحٍ.

رَأَتْ مَرَامُ بَائِعًا مُتَجَوِّلًا يَعْرِضُ أَصْنَافًا شَهِيَّةً، فَاتَّجَهَتْ نَحْوَهُ بِشَوْقٍ، وَاشْتَرَتْ مُرَبَّةً لَذِيذَةً، ثُمَّ أَكَلَتْهَا بِسُرُورٍ.

الصّحة و الرّفاه

إنتـاج كتـابي
مِرَامُ وَالتَّسَمُّمُ الغِذَائِي.

(مجاني)

اِنْتَهَى الدَّوَامُ الدِّرَاسِيُّ، فَانْفَتَحَتْ أَبْوَابُ الْمَدْرَسَةِ، وَخَرَجَ الْأَطْفَالُ يَمْشُونَ فِي نَشَاطٍ وَفَرَحٍ، وَيَحْمِلُ الْهَوَاءُ رَوَائِحَ الزُّهُورِ مِنْ حَوْلِ الْمَدْرَسَةِ.

رَأَتْ مَرَامُ بَائِعًا مُتَجَوِّلًا يُعْرِضُ أَصْنَافًا شَهِيَّةً مِنَ الْحَلَوِيَّاتِ: كَيْكٍ مُزَيَّنٍ بِالْكَرِيمَةِ، شُوكُولَاتَةٍ لَامِعَةٍ، وَحَلَوِيَّاتٍ تَقْلِيدِيَّةٍ تَفُوحُ مِنْهَا رَوَائِحُ السُّكَّرِ وَالْعَسَلِ.

اَتَّجَهَتْ نَحْوَهُ بِشَوْقٍ وَعُيُونُهَا تَتَلَأْلَأُ فَرَحًا، فَاخْتَارَتْ قِطْعَةً كَبِيرَةً مِنَ الْكَيْكِ الْمَلِيءِ بِالْكَرِيمَةِ اللَّذِيذَةِ، ثُمَّ تَنَاوَلَتْهَا بِبُطْءٍ وَابْتِسَامَةٍ عَرِيضَةٍ عَلَى وَجْهِهَا. كَانَ طَعْمُهَا حُلْوًا مِثْلَ فَرَحِهَا.

وَمَا أَنْ وَصَلَتِ الْبَيْتَ حَتَّى أَحَسَّتْ بِأَلَمٍ فِي بَطْنِهَا، وَازْدَادَ شِدَّةً بِسُرْعَةٍ، فَجَلَسَتْ عَلَى الْكَنَبَةِ وَوَضَعَتْ يَدَيْهَا عَلَى بَطْنِهَا، وَأَخَذَتْ تَتَنَفَّسُ بِهُدُوءٍ. حَتَّى كَادَ يُغْمَى عَلَيْهَا وَ شَعُرَتْ بِمَغَصٍ فِي مِعْدَتِهَا يَكَادُ يُقَطِّعُ أَمْعَاءَهَا، وَبَدَأَ العَرَقُ يَتَصَبَّبُ مِنْ جَبِينِهَا. كَتَمَتِ الطِّفْلَةُ صَوْتَ أَنِينِهَا، وَوَضَعَتْ يَدَهَا عَلَى بَطْنِهَا، وَأَصْبَحَتْ تَتَلَوَّى مِنْ شِدَّةِ الأَلَمِ.

فَنَظَرَتْ إِلَيْهَا أُمُّهَا بِكُلِّ خَوْفٍ وَقَالَتْ:

- "مَرَامُ، مَا بِكِ؟ مَاذَا أَصَابَكِ عَزِيزَتِي؟"

أَجَابَتْ مَرَامُ : "أُمِّي، بَطْنِي يُؤْلِمُنِي أَكَادُ أَمُوتُ مِنَ الأَلَمِ"

فَأُمُّهَا : "لا تَخَافِي، سَنَذْهَبُ إِلَى الطَّبِيبِ لِنَتَأَكَّدَ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ عَلَى مَا يُرَامُ."

الصّحة و الرّفاه

إنتـاج كتـابي

مِرَامُ وَالتَّسَمُّمُ الغِذَائِي.

(مجاني)

وَ عِنْدَ الوُصُولِ إِلَى العِيَادَةِ، قَالَ الطَّبِيبُ بِصَوْتٍ هادِئ:
- "مَرَامُ، أَرِينِي مَكَانَ الْوَجَعِ، سَأَفْحَصُكِ بِكُلِّ عِنَايَةٍ لِأَتَأَكَّدَ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ عَلَى مَا يُرَام وَ لاَ تَخَافِي يَاصَغِيرَتِي."
أَشَارَتْ مَرَامُ إِلَى بَطْنِهَا، وَبَدَأَ الطَّبِيبُ يَفْحَصُهَا بِعِنَايَةٍ شَدِيدَة، يَلْمِسُ بِهُدُوءٍ وَيَسْأَلُهَا عَنِ الْأَلَمِ وَشِدَّتِهِ.
وَبَعْدَ الْفَحْصِ الدَّقِيقِ أَخْبَرَ وَالِدَتَهَا بِأَنَّهَا قَدْ أُصِيبَتْ بِتَسَمُّمٍ غِذَائِيٍّ جَرَّاءَ تَنَاوُلِهَا طَعَامًا غَيْرَ صِحِّيٍّ.

حَرَّرَ الطَّبِيبُ وَصْفَةَ الدَّوَاءِ ثُمَّ تَوَجَّهَ لِلطِّفْلَةِ بِالنَّصِيحَةِ قَائِلًا:
«لَقَدْ كِدْتِ تُهْلِكِينَ بِسَبَبِ الْمُرَطِّبَةِ الْمَغْرُوضَةِ لِلْغُبَارِ وَالْأَوْسَاخِ. لا تَتَنَاوَلِي أَبَدًا طَعَامًا لا تَتَوَفَّرُ فِيهِ قَوَاعِدُ الصِّحَّةِ الغِذَائِيَّةِ، فَقَدْ يَتَسَبَّبُ لَكِ فِي التَّسَمُّمِ».
أَجَابَتْ مِرَامُ:
«أَشْكُرُكَ يَا سَيِّدِي عَلَى إِنْقَاذِ حَيَاتِي مِنَ الخَطَرِ، وَأَعِدُكَ أَنْ أَعْمَلَ بِنَصِيحَتِكَ، فَلَنْ أَتَنَاوَلَ إِلَّا مَا تُحْضِرُهُ أُمِّي فِي الْمَنْزِلِ».
تَبَسَّمَ الطَّبِيبُ لِمِرَامَ ثُمَّ أَرْدَفَ مُوَدِّعًا:
«وَاظِبِي عَلَى اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ، وَسَتُشْفَيْنَ فِي غُضُونِ أَيَّامٍ إِنْ شَاءَ اللَّه».
فَرَدَّتِ الطِّفْلَةُ:
«بِكُلِّ تَأْكِيدٍ سَأَحْرِصُ عَلَى ذَلِكَ».
فَشَكَرَتِ الأُمُّ الطَّبِيبَ عَلَى عِنَايَتِهِ وَاهْتِمَامِهِ بِصِحَّةِ ابْنَتِهَا، وَاطْمَأَنَّ قَلْبُهَا بَعْدَ أَنْ تَلَقَّتِ النَّصَائِحَ اللَّازِمَة.

الصِّحَّـةُ تَـــاجٌ عَلَـى رُؤُوسِ الأَصِحَّاءِ

وَقَدْ تَعَلَّمَتْ مَرَامُ دَرْسًا مُهِمًّا فِي أَهَمِّيَّةِ النَّظَافَةِ وَالِالْتِزَامِ بِقَوَاعِدِ الصِّحَّةِ الغِذَائِيَّةِ، فَوَعَدَتْ نَفْسَهَا أَلَّا تُكَرِّرَ هَذَا الْخَطَأَ مَرَّةً أُخْرَى.

الصّحة و الرّفاه

إنتـاج كتـابي

(مجاني)

التعليمة :
رتّب الجمل التالية، واربط بينها باستخدام أدوات الربط (و -ف -ثم)
وأثرِ النص بإضافة وصف المكان و الزمان ، لتكوّن نصًا مترابطًا ومتكاملًا.

- أُصِيبتْ هُيامُ بِتَعَبٍ بِسَبَبِ الْإِفْرَاطِ فِي الْحَلَوِيَّاتِ.
- زِيَادَةِ وَزْنِهَا.
- اصطحبتْهَا وَالِدَتُهَا إِلَى الطَّبِيبِ.
- نَصَحَهَا الطَّبِيبُ بِالطَّعَامِ الصِّحِيِّ وَالرِّيَاضَةِ.
- قَالَتْ هُيامُ: سَأُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي وَأُقَلِّلُ الْحَلَوِيَّاتِ.
- شَعَرَتْ بِالِارْتِيَاحِ بَعْدَ أَنْ فَهِمَتْ أَهَمِّيَّةَ الصِّحَّةِ.

الصّحة و الرّفاه

إنتـاج كتـابي

هُيَامُ وَالحَلَوِيَّاتُ: دَرْسٌ فِي الصِّحَّةِ

(مجاني)

أُصِيبتْ هُيَامُ بِمُشْكِلَةٍ صِحِّيَّةٍ نَاتِجَةٍ عَنِ الإِفْرَاطِ فِي أَكْلِ الحَلَوِيَّاتِ. شَعَرَتْ بِتَعَبٍ وَوَهَنٍ فِي جِسْمِهَا، فَسَرِعَتْ وَالِدَتُهَا لِاصْطِحَابِهَا إِلَى الطَّبِيبِ لِلِاطْمَأْنَانِ عَلَى حَالَتِهَا.

هُيَامُ : "أُمِّي، أَشْعُرُ بِتَعَبٍ فِي بَدَنِي".

وَعِنْدَمَا وَصَلَتَا إِلَى العِيَادَةِ، اسْتَقْبَلَهُمَا الطَّبِيبُ بِوُدٍّ وَاهْتِمَامٍ، وَبَدَأَ بِفَحْصِ هُيَامُ بِعِنَايَةٍ لِيَتَأَكَّدَ مِن طَبِيعَةِ المَرَضِ وَشِدَّتِهِ.

الطَّبِيبُ:" الإِفْرَاطُ فِي الحَلَوِيَّاتِ يُمْكِنُ أَنْ يُسَبِّبَ هذِهِ المَشَاكِلَ، لَكِنْ لَا تَقْلَقِي. عَلَيْكِ الرَّاحَةُ، وَتَنَاوُلُ الطَّعَامِ الصِّحِّيِّ، وَمُوَاظَبَةُ الرِّيَاضَةِ البَسِيطَةِ كَالمَشْيِ وَاللَّعِبِ، وَسَتَتَحَسَّنِينَ قَرِيبًا".

بَعْدَ الفَحْصِ، نَصَحَ الطَّبِيبُ خَدِيجَةَ وَوَالِدَتَهَا بِتَجَنُّبِ الإِفْرَاطِ فِي الحَلَوِيَّاتِ، وَالاعْتِنَاءِ بِتَغْذِيَةٍ صِحِّيَّةٍ غَنِيَّةٍ بِالفَوَاكِهِ وَالخُضَرِ، وَالْمُوَاظَبَةِ عَلَى الرِّيَاضَةِ بانتظام، مَعَ الحِفَاظِ عَلَى الرَّاحَةِ وَتَنَاوُلِ الأَدْوِيَةِ فِي أَوْقَاتِهَا.

هُيَامُ : "سَأُحَاوِلُ تَقْلِيلَ الحَلَوِيَّاتِ، وَأَكْلُ الطَّعَامَ الصِّحِّيَّ، وَأُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ لِأَحْتَفِظَ بِصِحَّتِي".

شَعَرَتْ هُيَامُ بِالِارْتِيَاحِ بَعْدَ أَنْ فَهِمَتْ أَهَمِّيَّةَ تَوَازُنِ الطَّعَامِ وَالرِّيَاضَةِ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ، وَشَعَرَتْ وَالِدَتُهَا بِالطُّمَأْنِينَةِ لِأَنَّهَا عَلِمَتْ كَيْفَ تُسَاعِدُ ابْنَتَهَا عَلَى الشِّفَاءِ وَتَجَنُّبِ المَشَاكِلِ فِي المُسْتَقْبَلِ.

"الصِّحَّةُ ثَرْوَةٌ، وَالأَكْلُ الصِّحِّيُّ وَالرِّيَاضَةُ سِرُّ البَدَنِ القَوِيِّ."

الصّحة و الرّفاه

إنتاج كتابي على المرض (مجاني)

التعليمة 1 : أَرْتِّبُ الْجُمَلَ التَّالِيَةَ :

- قَالَتْ لَهَا أُمُّهَا مُطْمَئِنَةً: «لَا تَخَافِي يَا ابْنَتِي».
- كَانَتْ مَرَامُ قَدْ أَكْثَرَتْ مِنْ تَنَاوُلِ الْمُرَطِّبَاتِ.
- شَعَرَتْ مَرَامُ بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِي ضِرْسِهَا.
- وَبَعْدَ قَلِيلٍ، سَكَنَتْ وَهَدَأَتْ.
- تَوَجَّهَتْ بِسُرْعَةٍ إِلَى أُمِّهَا وَأَخْبَرَتْهَا بِمَا تَشْعُرُ بِهِ.
- اِنْفَجَرَتْ مَرَامُ بِالْبُكَاءِ مِنْ شِدَّةِ الْوَجَعِ.
- ذَهَبَتْ إِلَى الطبيبِ وَ فَحَصَ ضِرْسَهَا.

التعليمة 2 : أُنْتِجُ نصًّا بِالرَّبْطِ بَيْنَ الْجُمَل (و-ف- ثم) وَإِضَافَةِ عَنَاصِرَ جَدِيدَةٍ :
(وصف لها الدواء - بحرقة- طمأنها و هدأ من روعها - شدة الألم- أكل الحلويات الباردة - شديدة- المحافظة على نظافة أسنانها - هدأ الألم)

إنتاج كتابي على المرض.

(مجاني)

التعليمة 1 :

أَرْتِّبُ الْجُمَلَ التَّالِيَةَ و أكون نص باستعمال (و-ف-ثم):

- كانَتْ مَرَامُ قَدْ أَكْثَرَتْ مِنْ تَنَاوُلِ الْمُرَطِّبَاتِ.
- شَعَرَتْ مَرَامُ بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِي ضِرْسِهَا.
- انْفَجَرَتْ مَرَامُ بِالْبُكَاءِ مِنْ شِدَّةِ الْوَجَعِ.
- تَوَجَّهَتْ بِسُرْعَةٍ إِلَى أُمِّهَا وَأَخْبَرَتْهَا بِمَا تَشْعُرُ بِهِ.
- قَالَتْ لَهَا أُمُّهَا مُطْمَئِنَّةً: «لَا تَخَافِي يَا ابْنَتِي».
- ذَهَبَتْ إِلَى الطَّبِيبِ فَفَحَصَ ضِرْسَهَا.
- وَبَعْدَ قَلِيلٍ سَكَنَتْ وَهَدَأَتْ.

النص بعد الإثراء :

كانَتْ رَانِيَةُ تُحِبُّ الْمُرَطِّبَاتِ الْبَارِدَةَ كَثِيرًا، وَقَدْ أَكْثَرَتْ مِنْ تَنَاوُلِهَا فِي يَوْمٍ حَارٍّ، فَشَعَرَتْ فَجْأَةً بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِي ضِرْسِهَا، وَازْدَادَ الْوَجَعُ شَيْئًا فَشَيْئًا، فَلَمْ تَسْتَطِعْ تَحَمُّلَهُ وَانْفَجَرَتْ بِالْبُكَاءِ.

ثُمَّ تَوَجَّهَتْ بِسُرْعَةٍ إِلَى أُمِّهَا وَأَخْبَرَتْهَا بِمَا تَشْعُرُ بِهِ، فَجَلَسَتِ الْأُمُّ إِلَى جَانِبِهَا وَرَبَّتَتْ عَلَى كَتِفِهَا مُحَاوِلَةً تَهْدِئَتَهَا، وَقَالَتْ لَهَا مُطْمَئِنَّةً: «لَا تَخَافِي يَا ابْنَتِي، سَيَزُولُ الْأَلَمُ».

ثُمَّ ذَهَبَتَا مَعًا إِلَى طَبِيبِ الْأَسْنَانِ، فَاسْتَقْبَلَ الطَّبِيبُ رَانِيَةَ بِابْتِسَامَةٍ وَطَلَبَ مِنْهَا الْجُلُوسَ، وَفَحَصَ ضِرْسَهَا بِعِنَايَةٍ، ثُمَّ شَرَحَ لَهَا سَبَبَ الْأَلَمِ وَنَصَحَهَا بِالتَّقْلِيلِ مِنَ الْمُرَطِّبَاتِ.

فَوَصَفَ لَهَا الدَّوَاءَ الْمُنَاسِبَ، وَطَلَبَ مِنْهَا الْمُحَافَظَةَ عَلَى نَظَافَةِ أَسْنَانِهَا، ثُمَّ عَادَتْ رَانِيَةُ إِلَى بَيْتِهَا، وَبَعْدَ قَلِيلٍ هَدَأَ الْأَلَمُ، فَشَعَرَتْ بِالرَّاحَةِ وَالِاطْمِئْنَانِ، وَتَعَلَّمَتْ دَرْسًا مُهِمًّا فِي الْعِنَايَةِ بِصِحَّتِهَا.

الصّحة و الرّفاه

إنتاج كتابي-
"مَرَضُ أَحْمَدَ وَرِحْلَةُ الشِّفَاءِ"-

(مجاني)

أَتَأَمَّلُ الْمَشَاهِدَ التَّالِيَة ثُمَّ أَعبِّرُ عَنْهَا لِأُكَوِّنَ نَصًّا سَرْدِيًّا أُغْنِيهِ بِأَقْوَالِ وَ لَا أَنْسَى عَلَامَاتِ التَّنْقِيط :

الصّحة و الرّفاه

إنتـــاج كتـــابي-
"مَرَضُ أَحْمَدَ وَرِحْلَةُ التَّعَافِي"

(مجاني)

انْهَمَرَ الْمَطَرُ بِغَزَارَةٍ شَدِيدَةٍ، فَامْتَلَأَتِ الطُّرُقَاتُ بِالْمَاءِ، وَ غَادَرَ أَحْمَدُ الْمَدْرَسَةَ مُسْرِعًا، يَخْطُو خُطًى مُتَتَالِيَةً نَحْوَ بَيْتِهِ، وَهُوَ يَرْتَعِدُ مِنَ الْبَرْدِ؛ لِأَنَّهُ لَمْ يَرْتَدِ مِعْطَفَهُ، وَلَمْ يُصْغِ لِنَصِيحَةِ أُمِّهِ حِينَ طَلَبَتْ مِنْهُ أَنْ يَحْمِلَ مَظَلَّتَهُ.

فَقَالَ أَحْمَدُ فِي نَفْسِهِ:
«لا بُدَّ أن أَصِلَ سَرِيعًا، فالمطرُ قويٌّ، لكنّي سَأَتَعَلَّمُ الدَّرْسَ غدًا».
وَفِي أَثْنَاءِ سَيْرِهِ، زَلَّتْ قَدَمُهُ عَلَى طَرِيقٍ زَلِقٍ، فَوَقَعَ فِي مَجْمَعٍ مِنَ الْمَاءِ الْمُوحِلِ، فَاتَّسَخَتْ ثِيَابُهُ وَأَزْدَادَ شُعُورُهُ بِالْبَرْدِ وَالتَّعَبِ. نَهَضَ بِصُعُوبَةٍ، وَمَضَى يُجَاهِدُ فِي الطَّرِيقِ حَتَّى وَصَلَ إِلَى الْمَنْزِلِ.

مَا إِنْ دَخَلَ حَتَّى لَاحَظَتْ أُمُّهُ حَالَتَهُ، فَلَامَتْهُ عَلَى تَهَوُّرِهِ، ثُمَّ سَاعَدَتْهُ عَلَى تَبْدِيلِ مَلَابِسِهِ، وَجَفَّفَتْ شَعْرَهُ، وَحَرَصَتْ عَلَى أَنْ يَجْلِسَ فِي مَكَانٍ دَافِئٍ.
قَالَتِ الْأُمُّ:
«النَّصِيحَةُ لَكَ يَا أَحْمَدُ، وَاللَّهُ عَلَى الْحِفَاظِ مِنَ الْخَطَرِ قَدِيرٌ.»

وَعِنْدَ حُلُولِ اللَّيْلِ، بَدَأَ أَحْمَدُ يُحِسُّ بِتَعَبٍ شَدِيدٍ، وَصُدَاعٍ مُؤْلِمٍ، وَسَرَتْ فِي جَسَدِهِ رَعْشَةٌ خَفِيفَةٌ، ثُمَّ اشْتَدَّ سُعَالُهُ وَتَكَرَّرَ عُطَاسُهُ. فَأَسْرَعَتِ الْأُمُّ إِلَيْهِ، وَقَدَّمَتْ لَهُ شَرَابًا دَافِئًا، وَأَحْكَمَتْ تَغْطِيَتَهُ، ثُمَّ قَاسَتْ حَرَارَتَهُ، فَقَالَتْ بِقَلَقٍ:
«إِنَّ حَرَارَتَكَ مُرْتَفِعَةٌ يَا بُنَيَّ، وَلَا بُدَّ مِنَ الِاتِّصَالِ بِالطَّبِيبِ فَوْرًا.»

وَبَعْدَ أَنْ زَارَ الطَّبِيبُ أَحْمَدَ، وَطَمْأَنَ الْأُمَّ عَلَى حَالَتِهِ، وَصَفَ لَهُ دَوَاءً وَنَصَحَهُ بِالرَّاحَةِ وَشُرْبِ السَّوَائِلِ الدَّافِئَةِ.
قَالَ الطَّبِيبُ:
«الصِّحَّةُ نِعْمَةٌ عَظِيمَةٌ، وَالْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ.»
مَكَثَ أَحْمَدُ فِي فِرَاشِهِ أَيَّامًا قَلِيلَةً، حَتَّى تَحَسَّنَتْ صِحَّتُهُ وَعَادَ إِلَيْهِ نَشَاطُهُ. وَفِي ذَلِكَ الْحِينِ، أَدْرَكَ أَنَّ نَصَائِحَ أُمِّهِ لَمْ تَكُنْ إِلَّا خَوْفًا عَلَيْهِ وَحِرْصًا عَلَى سَلَامَتِهِ، فَوَعَدَ نَفْسَهُ أَنْ يَلْتَزِمَ بِهَا دَائِمًا، خُصُوصًا فِي أَيَّامِ الْمَطَرِ وَالْبَرْدِ.

«الصِّحَّةُ نِعْمَةٌ عَظِيمَةٌ، وَالْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ».

الصّحة و الرّفاه

إنتاج كتابي-

مجاني

التعليمة :

أَتَأَمَّلُ المَشهد التَّالِيَ وَأُكْمِلُ تَعْمِيرَ الفَرَاغَاتِ بِمَا يُنَاسِبُ مِنْ مُفْرَدَاتِ الإِطَارِ. ثم اثريه و اكون نصا سرديا :

أَسْرَعَت - الإفْرَاط - أَلَمٍ - لِتَهْتَمَّ- الغِذَاء - يَزِيدُ - الصَّحِيحِ - شَدِيدٍ - نَصَحَتْهَا - تَنَاوُلِ- الإعْتِدَالِ - تَعَلَّمَتْ - النَّشَاطِ

اِسْتَيْقَظَتْ هِيَامُ عَلَى .... فِي بَطْنِهَا وَرَأْسِهَا بِسَبَبِ ..... فِي ..... الْحَلَوِيَّاتِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الْمُحَلَّاةِ. ..... وَالِدَتُهَا ..... بِهَا وَ..... بِـ .....فِي الطَّعَامِ، وَشُرْبِ الْمَاءِ وَالْحَلِيبِ، وَ..... الْفَوَاكِهِ وَالْخُضَارِ. ..... هِيَامُ أَنَّ .... يَقْوِي الْجِسْمَ وَيَزِيدُ .....

الصّحة و الرّفاه

(مجاني)

إنتـــاج كتـــابي
صِحَّتِي فِي غِذَائِي

اِسْتَيْقَظَتْ هِيَامٌ فَجْأَةً عَلَى شُعُورٍ مُفَاجِئٍ بِأَلَمٍ قَوِيٍّ فِي بَطْنِهَا. كَانَتْ عَيْنَاهَا اللَّامِعَتَانِ تَمْتَلِئَانِ بِالدُّمُوعِ، وَوَجَنَتَاهَا حَمْرَاوَانِ مِنْ شِدَّةِ الأَلَمِ، بَيْنَمَا كَانَتْ تَتَلَوَّى قَلِيلًا مِنَ الْوَجَعِ. ارْتَجَفَ قَلْبُهَا الصَّغِيرُ، فَسَمِعَتْهَا وَالِدَتُهَا فَهَرَعَتْ إِلَى غُرْفَتِهَا، تَحْمِلُ بَيْنَ يَدَيْهَا الْحَنَانَ وَالْقَلَقَ، وَ قَالَتْ بِلُطْفٍ وَرِفْقٍ:

-"مَا بِكِ يا بُنَيَّتِي؟ مَاذَا حَدَثَ؟"

هِيَامُ: "أَشْعُرُ بِأَلَمٍ فِي بَطْنِي وَوَجَعٍ فِي رَأْسِي يا أُمِّي".

جَلَسَتِ الأُمُّ بِجَانِبِهَا وَقَالَتْ بِحِكْمَةٍ:

-"لَقَدْ أَخْبَرْتُكِ مِنْ قَبْلُ، الإِكْثَارُ مِنَ الحَلْوَى وَالمَشْرُوبَاتِ الْمُحَلَّاةِ بِالسُّكَّرِ لَيْسَ جَيِّدًا لَكِ، فَهُوَ يُفْسِدُ شَهِيَّتَكِ لِلأَكْلِ الصِّحِّيِّ وَيَضُرُّ بِصِحَّتِكِ".

نَظَرَتْ هِيَامُ إِلَى وَالِدَتِهَا بِعَزْمٍ وَقَالَتْ:

هِيَامُ: "نَعَمْ يا أُمِّي، سَأَعْمَلُ بِنَصِيحَتِكِ. سَأَسْتَبْدِلُ الْعَصِيرَ بِالْمَاءِ، وَالْحَلْوَى بِالْفَوَاكِهِ الطَّازَجَةِ".

الأُمُّ: "هَذَا رَائِعٌ يا هِيَام! هَكَذَا نَعْتَنِي بِأَجْسَامِنَا. تَذَكَّرِي دَائِمًا شُرْبَ الْحَلِيبِ لِأَنَّهُ مَصْدَرٌ مُهِمٌّ لِلْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ. وَلَا تَنْسَيْ تَنَاوُلَ الْخُضَارِ وَالْبُقُولِيَّاتِ، فَهِيَ مُفِيدَةٌ جِدًّا لِصِحَّتِكِ وَقُوَّتِكِ".

ابْتَسَمَتْ هِيَامُ وَشَعَرَتْ بِالسَّعَادَةِ لِأَنَّهَا قَرَّرَتِ الِاعْتِنَاءَ بِصِحَّتِهَا، وَعَرَفَتْ أَنَّ الْغِذَاءَ الصِّحِّيَّ يَجْعَلُهَا أَقْوَى وَأَكْثَرَ نَشَاطًا فِي كُلِّ يَوْمٍ.

✨ اَلْغِذَاءُ الصَّحِيحُ سِرُّ الْقُوَّةِ وَالنَّشَاطِ ✨

الصّحة و الرّفاه

(مجاني)

إنتاج كتابي-

التعليمة :

أَتَأَمَّلُ المَشْهَدَ التَّالِيَ وَأُكْمِلُ تَعْمِيرَ الفَرَاغَاتِ بِمَا يُنَاسِبُ مِنْ مُفْرَدَاتِ الإِطَارِ. ثم أثريه و انتج نصا :

قَاسَتْ - المِحْرَارَ - دَمَعَتْ -
مُرْتَفِعَةً - تَوَرَّدَتْ - صُدَاعٍ شَدِيدٍ-
ارْتَفَعَتْ - أَلَمٍ حَادٍّ

ذَاتَ يَوْمٍ، لَمْ يَسْتَطِعْ أَحْمَدُ النُّهُوضَ مِنْ فِرَاشِهِ، فَقَدْ أَحَسَّ بِـ..... فِي رَأْسِهِ وَ ..... في صدره و أَخَذَ يَسْعُلُ وَيَعْطِسُ، ..... خَدَّاه و..... عيناه و ..... حَرَارَةُ جِسْمِهِ. أَحْضَرَتِ الأُمُّ ..... و ..... دَرَجَةً حَرَارَتِهِ فَوَجَدَتْهَا .....

الصّحة و الرّفاه

إنتاج كتابي-

مجاني

التعليمة :

أَتَأَمَّلُ المَشَاهِدَ التَّالِيَةَ وَأُكْمِلُ تَعْمِيرَ الفَرَاغَاتِ بِمَا يُنَاسِبُ مِنْ مُفْرَدَاتٍ. ثم أُكْمِلُ التَّعْبِيرَ عَنِ الْمَشْهَدِين و لا انسى ادوات الربط (و -ف -ثم):

سَأَلَهُ - جَسَّ - نَظَرَ - حَيَّى - سَمِعَ - حَرَّرَ -حَافِظْ - شَرَعَ - يُغَادِرُ.

حِينَ قَدِمَ الطَّبِيبُ ..... أَحْمَد وَ ..... عَنْ حَالِهِ ثُمَّ.....يَفْحَصُهُ ..... نَبْضَهُ وَ ..... دَقَاتِ قَلْبِهِ وَ..... فِي حَلْقِهِ وَأَنْفِهِ وَأُذُنَيْهِ ثم .....لَهُ وَصْفَةَ الدَّوَاءِ.

وَقَبْلَ أَنْ ..... البَيْتَ قَالَ لَهُ:" ..... عَلَى صِحَّتِكَ يَا وَلَدِي فَالصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا المَرْضَى".

مَرِضَ أَحْمَدُ فَلَزِمَ الْفِرَاشَ، وَشَعَرَ بِالضَّعْفِ وَالتَّعَبِ، فَتَقَلَّصَتْ حَرَكَاتُهُ وَاصْفَرَّ وَجْهُهُ.....

الصّحة و الرّفاه

إنتاج كتابي-

(مجانيي)

التعليمة :

أَتَأَمَّلُ المشاهدَ التاليةَ وَأُنتِجُ نَصًّا سَرْدِيًّا مُسْتَعِينًا بِالأَحْدَاثِ التَّالِيَةِ، مَعَ اسْتِخْدَامِ أَدَوَاتِ الرَّبْطِ (و-ف- ثم) :

الصّحة و الرّفاه

(مجاني)

وصف المريض

✨مُسْتَلِقٍ فِي تَرَهُّلٍ وَذُبُولٍ، يَئِنُّ جَسَدُهُ مِن وَطْأَةِ المَرَضِ الَّذِي أَنْهَكَ أَعْضَاءَهُ، وَأَرْهَقَهُ حَتَّى لَمْ يَعُدْ قَادِرًا عَلَى مُقَاوَمَةِ الأَلَمِ.

✨غائِرَتَا العَيْنَيْنِ، كَأَنَّهُمَا بَحِيرَتَانِ ضَعِيفَتَانِ غَارِقَتَانِ فِي وِعَاءِ جَفْنَيْهِ، تَحْمِلَانِ عَبْءَ الوَهَنِ وَالتَّعَبِ، يَتَلَامَسُ فِيهِمَا بَرِيقُ الحَيَاةِ المَبْتَعِدُ وَوَهْمُ الشَّفَقِ، كَأَنَّهُمَا نَظَرَتَانِ إِلَى العَالَمِ مِنْ وَرَاءِ سِتَارِ الحَيَاةِ وَشُرُوعِ المَوْتِ.

✨كَانَ يَفِيقُ أَحْيَانًا فَيَهْذِي بِكَلِمَاتٍ مُبَعْثَرَةٍ غَيْرِ مَفْهُومَةٍ، كَأَنَّهَا صَرْخَةٌ تَبْحَثُ عَنْ شَيْءٍ ضَائِعٍ، قَبْلَ أَنْ يَغْرَقَ مُجَدَّدًا فِي غَيْبُوبَتِهِ الصَّامِتَةِ.
✨يَهْتَزُّ جَسَدُهُ الهَزِيلُ كُلَّمَا دَاهَمَتْهُ نَوْبَةُ السُّعَالِ، وَيَرْتَجِفُ كَأَنَّ الهَوَاءَ ذَاتَهُ أَصْبَحَ ثَقِيلًا عَلَيْهِ.

✨أَضْحَى وَجْهُهُ شَاحِبًا، اخْتَفَتْ مِنْهُ ابْتِسَامَتُهُ، وَفَقَدَتْ عَيْنَاهُ بَرِيقَ الحَيَاةِ، حَتَّى صَارَتْ نَظْرَتُهُ كَمَنْ يُطِلُّ عَلَى العَالَمِ مِنْ وَرَاءِ سِتَارِ المَوْتِ، يَرَى الحَيَاةَ بِعَيْنَيْنِ مُتْعَبَتَيْنِ وَرُوحٍ مُنْهَكَةٍ.

✨يَتَوَقُّ إِلَى الشِّفَاءِ كَمَا يَتَوَقُّ المَرِيضُ إِلَى المَاءِ، كَأَنَّ عَطَشَهُ يَحْرِقُ جَسَدَهُ مِنْ دَاخِلِهِ، فَقَدْ فَعَلَ بِهِ المَرَضُ كَالنَّارِ بِالهَشِيمِ، يَأْكُلُ قُوَّتَهُ وَيَتْرُكُهُ ضَعِيفًا .

المَرَضُ يُعَلِّمُ الإِنسانَ قِيمَةَ العافِيَةِ،
كَما يُعَلِّمُ الصَّبْرَ مَعْنَى القُوَّةِ.

الصّحة و الرّفاه

وصف حالة الشفاء

(مجاني)

✨بَعْدَ أَنْ تَلَقَّى العِلَاجَ الكَامِلَ، بَدَأَ جَسَدُهُ يَسْتَعِيدُ قُوَّتَهُ شَيْئًا فَشَيْئًا، وَكَأَنَّ الحَيَاةَ تَدَفَّقَتْ فِي عُرُوقِهِ مِنْ جَدِيدٍ.

✨اخْتَفَى الشُّحُوبُ عَنْ وَجْهِهِ، وَعَادَ إِلَيْهِ الحَيَوِيَّةُ وَالبَهَاءُ، وَارْتَسَمَتِ ابْتِسَامَةٌ صَافِيَةٌ عَلَى مُحَيَّاهُ كَأَشِعَّةِ شَمْسٍ دَافِئَةٍ.

✨تَلَأْلَأَتْ عَيْنَاهُ بِبَرِيقِ الفَرَحِ، وَامْتَلَأَتْ نَظَرَاتُهُ بِالحَيَوِيَّةِ وَالأَمَلِ، وَكَأَنَّ المَرَضَ لَمْ يَزُرْ جَسَدَهُ أَبَدًا.

✨أَصْبَحَ يَمْشِي بِخُطًى وَاثِقَةٍ، وَيَتَحَرَّكُ بِحُرِّيَّةٍ، وَيَضْحَكُ بِصَوْتٍ مَفْعَمٍ بِالسَّعَادَةِ، بَيْنَمَا يَعُودُ نَشَاطُهُ القَدِيمُ شَيْئًا فَشَيْئًا.

✨شَعَرَ بِالرَّاحَةِ وَالطُّمَأْنِينَةِ فِي كُلِّ جُزْءٍ مِنْ جَسَدِهِ، وَعَادَتْ حَيَوِيَّتُهُ إِلَى أَقْصَى مَا يُمْكِنُ، تَارِكًا مَكَانَهَا التَّعَبَ وَالضَّعْفَ.

✨وَبِذَلِكَ، أَصْبَحَ المَرِيضُ رَمْزًا لِلشَّجَاعَةِ وَالصَّبْرِ، وَأَثْبَتَ أَنَّ العِنَايَةَ وَالحَنَانَ وَالدُّعَاءَ قَادِرُونَ عَلَى إِعَادَةِ الحَيَاةِ إِلَى الجَسَدِ وَالنَّفْسِ.

الشِّفَاءُ لَيْسَ نِهَايَةَ الأَلَمِ فَقَطْ، بَلْ بَدَايَةَ فَهْمٍ أَعْمَقَ لِلصَّبْرِ، وَمَنْ ذَاقَ التَّعَبَ عَرَفَ قِيمَةَ العَافِيَةِ.

الصّحة و الرّفاه

طريقُ الشِّفاءِ بالعِنَايَةِ والصَّبرِ

(مجاني)

✨فَحَصَ الطَّبِيبُ الْمَرِيضَ بِعِنَايَةٍ وَاهْتِمَامٍ، كَأَنَّهُ يَتَفَحَّصُ كُلَّ جُزْءٍ مِنْ جَسَدِهِ بِعِرْفَانٍ وَحِكْمَةٍ.
✨نَظَرَ إِلَى حَلْقِهِ وَأَنْفِهِ وَأُذُنَيْهِ، كَأَنَّهُ يَسْمَعُ نَبْضَ كُلِّ خَلِيَّةٍ فِي جَسَدِهِ.
✨ثُمَّ جَسَّ نَبْضَهُ بِيَدَيْهِ الرَّقِيقَتَيْنِ، وَاسْتَمَعَ بِالسَّمَّاعَةِ إِلَى دَقَّاتِ قَلْبِهِ، كَأَنَّهُ يَسْمَعُ نَبْضَ الْحَيَاةِ يَتَغَنَّى فِي جَسَدِهِ.
✨وَبِالْمِحْرَارِ قَاسَ دَرَجَةَ حَرَارَتِهِ، فَرَأَى فِي وَجْهِهِ دَلَائِلَ الضَّعْفِ وَ الْمَرَضِ وَالِاطْمِئْنَانِ عَلَى سَلَامَةِ جَسَدِهِ.
✨أَخِيرًا، كَتَبَ وَصْفَةَ الدَّوَاءِ وَابْتَسَمَ إِلَى الْمَرِيضِ مُطْمَئِنًّا، وَيَنْصَحُهُ بِالصَّبْرِ وَالِاهْتِمَامِ بصحته فَالرِّعَايَةُ وَالْحَنَانُ قُوَّةٌ تُعِيدُ الْحَيَاةَ لِلْجَسَدِ وَالنَّفْسِ.
✨الحرصُ عَلَى تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ فِي مَوَاعِيدِهِ بِانْتِظَامٍ، فَكُلُّ حَبَّةٍ تَحْمِلُ شِفَاءَ الجَسَدِ وَ الغِذَاء الصِحِّيِّ وَ المُتَوَازِنِ لِيَسْتَعِيدَ الجَسَدُ قُوَّتَهُ وَحَيَاتَهُ.
مَعَ شُرْبِ الْمَاءَ بِنَفَسٍ هَادِئٍ وَبِكَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ، كَأَنَّهُ نَبْعُ الْحَيَاةِ فِي العُرُوقِ.

الشِّفَاءِ :
✨تَجَنُّبِ الْمُرْهِقَاتِ وَالْمَسَاعِيَ الشَّاقَّةَ فِي وَقْتِ المَرَضِ، فَالرَّاحَةُ تُسَاعِدُ عَلَى الشِّفَاءِ.
✨أَخْذُ قِسْطًا كَافِيًا مِنَ النَّوْمِ وَالرَّاحَةِ، لِيُعِيدَ الجَسَدُ طَاقَتَهُ وَنَشَاطَهُ.
اخْمِلْ أَمْرَاضَكَ بِصَبْرٍ وَتَفَاؤُلٍ، فَالْإِيمَانُ وَالطُّمَأْنِينَةُ يُسَاعِدَانِ فِي تَسْرِيعِ الشِّفَاءِ.
✨اِرْتِدَاءُ مَلَابِسَ دَافِئَةً، وَالمُحَافِظَة عَلَى نَظَافَةِ الجَسَدِ، فَالنَّظَافَةُ قُوَّةٌ وَحِمَايَةٌ لِلصِّحَّةِ.

مِنْ أَعْمَالُ الطَّبِيبِ الفَحْصُ الدَّقِيقُ، التَّشْخِيصُ الصَّحِيحُ، وَصْفُ الدَّوَاءِ، وَتَقْدِيمُ الطَّمْأَنِينَةِ وَالدَّعْمُ النَّفْسِيُّ لِلْمَرِيضِ.

الصّحة و الرّفاه

(مجاني)

الشّتـــــاء

✨✨الشِّتَاءُ سَيِّدُ الفُصُولِ فِي وَقَارِهِ؛ يَهْبِطُ البَرْدُ رَوِيدًا فَيَشُدُّ الأَجْسَادَ إِلَى المَعَاطِفِ، وَتَصْفِرُ الرِّيَاحُ فِي الأَزِقَّةِ كَأَنَّهَا تَعْزِفُ نَشِيدَ الغِيَابِ. تَتَلَبَّدُ السَّمَاءُ بِالغُيُومِ، ثُمَّ يَنْهَمِرُ المَطَرُ هَادِئًا أَو غَزِيرًا، يُغْسِلُ الغُبَارَ عَنِ الأَرْضِ قَبْلَ الطُّرُقَاتِ، وَيُوقِظُ فِي الأَرْضِ نَبْضَ الحَيَاةِ.

اسْتَيْقَظَ الشِّتَاءُ فِي ذَلِكَ اليَوْمِ بِغَضَبٍ مُكْتُومٍ، فَانْتَشَرَتِ الغُيُومُ السَّوْدَاءُ فِي السَّمَاءِ كَجُيُوشٍ مُتَرَاصَّةٍ، وَتَجَمَّعَتْ لِتُعْلِنَ عَنْ حُضُورِ العَاصِفَةِ. الرِّيَاحُ هَبَّتْ فَجْأَةً، قَوِيَّةً كَأَنَّهَا كَائِنٌ حَيٌّ يَصْرُخُ فِي الأَزِقَّةِ، تُحَرِّكُ الأَشْجَارَ كَأَنَّهَا تَمُوجُ بِأَذْرُعٍ هَائِجَةٍ.

✨هَبَتِ العَاصِفَةُ فَجْأَةً، وَارْتَجَّتِ السَّمَاءُ بِصَوْتِ الرَّعْدِ المَدَوِّي، كَأَنَّهَا طُبُولٌ عَمْلَاقِيَّةٌ تُعْلِنُ عَنْ قُوَّةِ الطَّبِيعَةِ. الرِّيَاحُ اقْتَحَمَتِ النَّوَافِذَ بِلَا اسْتِئْذَانٍ، تَحْمِلُ مَعَهَا بَرْدًا يَلْسَعُ الجِلْدَ، وَتُحَرِّكُ الأَشْجَارَ كَأَنَّهَا تَرْقُصُ فِي جُنُونٍ هَادِرٍ. ثُمَّ ظَهَرَ البَرْقُ فَجْأَةً، يَخُطُّ فِي السَّمَاءِ خُطُوطًا نَارِيَّةً، يَعْقِبُهُ الرَّعْدُ بِصَوْتٍ يَهُزُّ القُلُوبَ، كَأَنَّهُ صَلِيلُ حَرْبٍ فِي عَالَمِ الطَّبِيعَةِ. وَهَطَلَتِ الأَمْطَارُ بِغَزَارَةٍ، قَطَرَاتُهَا تَصْرُخُ عِنْدَ اِصْطِدَامِهَا بِالأَرْضِ، فَتَتَرَاقَصُ البُرَكُ فِي كُلِّ شَارِعٍ، وَتَغْسِلُ الغُبَارَ عَنْ كُلِّ زَاوِيَةٍ.

✨الشِّتَاءُ يَثُورُ بِغَضَبٍ هَادِئٍ؛ الرِّيَاحُ تَصْرُخُ بَيْنَ الأَشْجَارِ، وَالغُيُومُ السَّوْدَاءُ تَكْتَسِحُ السَّمَاءَ، وَالبَرْقُ يَخْتَرِقُ الظَّلَامَ كَسَيْفٍ لَامِعٍ. الأَمْطَارُ تَتَسَاقَطُ بِغَزَارَةٍ، تَدَاعَبُ الأَرْضَ وَتُغْسِلُهَا، وَصَوْتُهَا يُشْعِرُ بِعَظَمَةِ الطَّبِيعَةِ وَقُوَّتِهَا.

الشِّتَاءُ يُعَلِّمُنَا الصَّبْرَ وَالهُدُوءَ،
فَكَمَا يَمُرُّ البَرْدُ وَاللَّيْلُ الطَّوِيلُ، تَمُرُّ الصِّعَابُ وَتَأْتِي
أَيَّامُ الدِّفْءِ وَالنُّورِ.

الصّحة و الرّفاه

(مجاني)

إمـلاء ذاتـــي-

✨أَدْرَكَتْ عَلَى الْفَوْرِ، مِنَ الْفَزَعِ الَّذِي ارْتَسَمَ عَلَى وَجْهِهَا، أَنَّ مَرَضًا قَدْ أَلَمَّ بِأَحَدِ أَبْنَائِهَا. سَكَنَ الْخَوْفُ قَلْبَهَا، وَتَلَفَّتْ فِي الْغُرْفَةِ بِعَيْنَيْنِ تَمْتَلِئَانِ بِالذُّعْرِ وَالآمَلِ، تَتَصَاعَدُ فِي رُوحِهَا أَصْوَاتُ القَلَقِ وَالرَّجَاءِ. كُلُّ دَقَّةٍ مِنْ قَلْبِهَا كَأَنَّهَا صَدَى أَلَمِهِ، وَكُلُّ تَنَفُّسٍ لَهَا يَحْمِلُ أَمَلًا فِي الشِّفَاءِ.

✨فَحَصَ الطَّبِيبُ الْمَرِيضَ بِعِنَايَةٍ، يُدَقِّقُ فِي كُلِّ تَفَاصِيلِ أَلَمِهِ وَأَعْرَاضِهِ. ثُمَّ وَصَفَ الدَّوَاءَ بِحِكْمَةٍ وَدِقَّةٍ، مُرَكِّزًا عَلَى أَنَّهُ يَسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى الشِّفَاءِ وَالِاسْتِعَادَةِ، مَعَ نَصَائِحٍ لِلرِّعَايَةِ وَالراحةِ.

✨نَزَلَ الْمَطَرُ مِدْرَارًا كَأَقْوَاءِ الْعَرَبِ كَأَنَّهُ خُيُوطٌ مُمْتَدَّةٌ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ. فَأَخَذَ أَحْمَدُ يُهَرْوِلُ كَسَهْمٍ فَارَقَ قَوْسَهُ وَ هُوَ لَا يَأْوِي عَلَى وَ لَمَّا وصل إِلَى الْمَنْزِلِ، طَرَقَ الْبَابَ طَرَقَاتٍ خَفِيفَةً وَ مُتَتَالِيَةً.

✨كَانَتِ الآلَامُ تَنْهَشُ جَسَدِي. لَقد فَعَلَ بِي هَذَا الضِّرسُ المُسَوَّسُ فِعْلَ النَّارِ بِالْهَشِيمِ. غَابَتِ ابْتِسَامَتِي، وَشَحَبَ وَجْهِي، وَفَارَقَ البَشَرُ مَحْيَايَ. كُنْتُ أُمْسِكُ خَدِّي المُلْتَهِبَ مُتَوَجِّعًا، وَكَأَنِّي أَرْجُو أَنْ يُرِيحَنِي هَذَا الضِّرسُ لِلَحظَاتٍ مِنْ هَذِهِ الأَوْجَاعِ وَالآلَامِ الَّتِي أَنْهَكَتْ جِسْمِي.

✨شَرَعَ الطَّبِيبُ فِي تَشْخِيصِ الْمَرَضِ، وَوَضَعَ السَّمَّاعَاتِ، وَجَسَّ نَبْضَهُ بِتَأَنٍّ، لِيَسْمَعَ دَقَّاتِ قَلْبِهِ الْمُتَسَارِعَةَ. ثُمَّ تَحَقَّقَ مِنْ سَلَامَةِ أُذُنَيْهِ وَعَيْنَيْهِ، وَقَاسَ دَرَجَةَ حَرَارَةِ جِسْمِهِ بِالْمِحْرَارِ، وَفَحَصَ حَلْقَهُ الْمُلْتَهِبَ.

✨وَاظَبَ أَحْمَدُ عَلَى تَنَاوُلِ دَوَائِهِ بانتظامٍ وصبرٍ، حَتَّى شُفِيَ تَمَامًا، وَعَادَتْ إِلَيْهِ ابْتِسَامَتُهُ الْعَذْبَةُ الَّتِي تُنِيرُ وَجْهَهُ، وَاسْتَعَادَ عَافِيَتَهُ وَقُوَّتَهُ، فَشَعَرَ بِالرَّاحةِ وَالسَّكِينَةِ تَعُمُّ جِسْمَهُ وَرُوحَهُ.

الصّحة و الرّفاه

تقييم في القراءة

(مجاني)

النص :

سَمِعَ أَبِي صَوْتَ أَنِينٍ قَادِمٍ مِنَ الشَّقَةِ الْمُجَاوِرَةِ فَقَفَزَ مِنْ فِرَاشِهِ مُسْرِعًا وَفَتَحَ بَابَ بَيْتِهِ، وَلَمَّا تَأَكَّدَ مِنْ مَصْدَرِ الصَّوْتِ رَنَّ الْجَرَسَ فَفَتَحَتْ لَهُ جَارَتُنَا وَأَدْرَكَ عَلَى الْفَوْرِ مِنَ الْفَزَعِ الَّذِي ارْتَسَمَ عَلَى وَجْهِهَا أَنَّ مَرَضًا قَدْ أَلَمَّ بِأَحَدِ أَبْنَائِهَا فَقَالَتْ وَفِي عَيْنَيْهَا دَمْعَةٌ حَائِرَةٌ: «إِنَّ ابْنِي أَحْمَدَ مُصَابٌ بِالْحُمَّى وَ زَوْجِي مُسَافِرٌ وَلَا أَسْتَطِيعُ الْخُرُوجَ فِي اللَّيْلِ » أَحْضَرَ وَالِدِي مَفَاتِيحَ السَّيَّارَةِ وَانْطَلَقَ بِالْمَرِيضِ إِلَى أَقْرَبِ مُسْتَشْفَى فَحَصَ الطَّبِيبُ الْمَرِيضَ فَحْصًا دَقِيقًا وَحَقَنَهُ وَحَرَّرَ لَهُ وَصْفَةَ الدَّوَاءِ. وَلَمَّا طَلَعَ الصَّبَاحُ كَانَتْ الْحُمَّى قَدْ فَارَقَتْ أَحْمَدَ.

الأسئلة :

1 • أَرْبِطُ بِمَا يُنَاسِبُ :

- نَهَضَ الأَبُ مِنْ نَوْمِهِ لِأَنَّهُ.
  - سَمِعَ صِيَاحًا .
  - اشْتَمَّ رَائِحَةَ حَرِيقٍ .
  - سَمِعَ أَنِينا .

2 • أَكْتُبُ الْجُمْلَةَ الَّتِي تُدَعِّمُ إِجَابَتِي :

.....

.....

3 • أُشْطُبُ الْخَطَأَ :

دَارَتْ أَحْدَاثُ النَّصِّ فِي : النَّهَارِ اللَّيْلِ

4 • أُدَعِّمُ إِجَابَتِي بِقَرِينَةٍ مِنَ النَّصِّ:

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

5- أَكْتُبُ مِنَ النَّصِّ قَرِينَةً تَدُلُّ عَلَى خَوْفِ الْأُمِّ وَحَيْرَتِهَا: (مجاني)

.....

.....

6 • أُرَتِّبُ الْأَعْمَالَ الَّتِي قَامَ بِهَا الْأَبُ :

- نَقَلَ الْمَرِيضَ إِلَى الْمُسْتَشْفَى .
- قَفَزَ مِنْ فِرَاشِهِ.
- بَحَثَ عَنْ مَفَاتِيحِ السَّيَّارَةِ.
- عَلِمَ بِمَرَضِ أَحْمَدَ.

7 • أكتب مُرَادِفَ كُلِّ كَلِمَةٍ.

- أَدْرَكَ = ... - الفَزَعُ = ...
- أَنِينٌ = ... - حَرَّرَ = ...

8 • أُحِيطُ الصِّفَاتِ الْمُنَاسِبَةَ لِلأَبِ:

أَنَانِيٌّ - حَنُونَ - مُتَعَاوِنُ

9 • أُبْدِي رَأْيِي فِي تَصَرُّفِ الْأَبِ مَعَ جِيرَانِهِ . وَأُعَلِّلُ:

.....

.....

.....

.....

تقييم في القراءة

(مجاني)

النص :

فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ، يَشْتَدُّ الْبَرْدُ وَتَنْخَفِضُ دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ، فَيُصَابُ بَعْضُ النَّاسِ بِالْمَرَضِ. ذَاتَ يَوْمٍ مَرِضَ أَخِي الصَّغِيرُ، فَأُصِيبَ بِالزُّكَامِ وَالسُّعَالِ، وَشَعَرَ بِالتَّعَبِ وَلَمْ يَسْتَطِعْ الذَّهَابَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ. أَخَذَتْهُ أُمِّي إِلَى الطَّبِيبِ، فَفَحَصَهُ بِعِنَايَةٍ وَكَتَبَ لَهُ دَوَاءً مُنَاسِبًا. عِنْدَ عَوْدَتِنَا إِلَى الْبَيْتِ، اعْتَنَتْ بِهِ أُمِّي وَقَدَّمَتْ لَهُ الْحَسَاءَ الدَّافِئَ وَالْفَوَاكِهَ، وَطَلَبَتْ مِنْهُ الرَّاحَةَ. بَعْدَ أَيَّامٍ قَلِيلَةٍ، شُفِيَ أَخِي وَعَادَ يَلْعَبُ فَرِحًا مَعَ أَصْدِقَائِهِ. تَعَلَّمْتُ أَنَّ الْوِقَايَةَ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ مُهِمَّةٌ، مِثْلَ ارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ الدَّافِئَةِ، وَشُرْبِ الْمَشْرُوبَاتِ السَّاخِنَةِ، وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى النَّظَافَةِ.

الأسئلة :

1 • استخرج الإطار الزماني :

.....

2 • أَكْتُبُ الجُمْلَةَ الَّتِي تُدَعِّمُ إِجَابَتِي :

.....

.....

3 • أَشْطُبُ الْخَطَأَ :

- مَرِضَتِ الأُمُّ
- مَرِضَ ابنُ الجِيرانِ
- مَرِضَ الأَخُ

4 • بِمَاذَا أُصِيبَ الأَخُ الصَّغِيرُ؟

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

5 • كَيْفَ اغْتَنَتِ الأُمُّ بِابْنِهَا؟

مجانيا

.....

.....

6 • اسْتَخْرِجْ مُرَادِفَاتِ الْكَلِمَاتِ الْمُسْطَرَةِ مِنَ النَّصِّ :

- مَرِضَ أَخِي الصَّغِيرُ بِالزُّكَامِ وَالسُّعَالِ = ...
- أَحَسَّ بِالتَّعَبِ = ...
- عَايَنَ الطَّبِيبُ أَخِي = ...
- وَ اهْتَمَّتْ بِهِ أُمّهِ جَيِّدًا حتى تَعَافَى = ...

7 • كَيْفَ نُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِنَا فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ؟

.....

.....

.....

8 • مَاذَا تَعَلَّمْتَ مِنَ النَّصِّ؟

.....

.....

.....

.....

الصّحة و الرّفاه

تقييم في القراءة

(مجاني)

النص :

أَحَسَّ أَحْمَدُ بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِي أَمْعَائِهِ وَارْتَفَعَتْ دَرَجَةُ حَرَارَةِ جِسْمِهِ، وَأَخَذَ يَئِنُ وَيَتَأَوَّهُ بِاسْتِمْرَارٍ. فَأَسْرَعَ بِهِ وَالِدُهُ إِلَى الْمُسْتَشْفَى. وَبَعْدَ أَنْ فَحَصَهُ الطَّبِيبُ بِعِنَايَةٍ، قَالَ: "إِنَّ ابْنَكَ أَكَلَ طَعَامًا مَلَوَّثًا، وَيَجِبُ أَنْ تُبْقُوا هُنَا هَذِهِ اللَّيْلَةَ تَحْتَ الْمُرَاقَبَةِ الطِّبِّيَّةِ."

وَفِي الْغَدِ، غَادَرَ أَحْمَدُ الْمُسْتَشْفَى مُعَافًى، فَفَرِحَ وَعَادَ إِلَى بَيْتِهِ. لَامَهُ أَبُوهُ عَلَى أَكْلِ التُّفَّاحَةِ دُونَ غَسْلِهَا، وَعَاتَبَ زَوْجَتَهُ عَلَى تَرْكِ الطَّعَامِ مَكْشُوفًا، لِكَيْ لا يَتَعَرَّضَ أَحَدٌ لِلتَّلَوُّثِ. تَعَلَّمَ أَحْمَدُ وَأَهْلُهُ أَنَّ النَّظَافَةَ وَالطَّعَامَ الصِّحِّيَّ هُما أَسَاسُ الصِّحَّةِ.

الأسئلة :

1 • أَرْبِطُ بِسَهْمٍ :

- الأب	• أَكَلَ تُفَّاحَةً دُونَ غَسْلِهَا.
- الأم	• تَرَكَتِ الطَّعَامَ دُونَ غِطَاءٍ.
- أَحْمَدُ	• أَخَذَ أَحْمَدُ إِلَى الْمُسْتَشْفَى.

2 • أَرْبِطُ الْمُفْرَدَاتِ بِمَا يُرَادِفُهَا مِنْ عِبَارَاتٍ :

وَجَعٌ	• يَتَوَجَّعُ
يَئِنُّ	• أَلَمٌ
مُعَافًى	• فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ
عَاتَبَ	• لَامَ

3 • أَقْرَأُ الْجُمَلَ وَأَسْتَخْرِجُ الْقَرَائِنَ الْمُنَاسِبَةَ لَهَا مِنَ النَّصِّ :

✨لَمْ يَتَبَاطَأِ الْأَبُ فِي حَمْلِ وَلَدِهِ إِلَى الْمُسْتَشْفَى.

الصّحة و الرّفاه

✨عَاتَبَ الْأَبُ إِبْنَهُ وَزَوْجَتَهُ مَعًا.

(مجانبي)

.....

.....

✨مَتَى غَادَرَ أَحْمَدُ الْمُسْتَشْفَى ؟

.....

.....

4 • أَصْلِحُ الْخَطَأَ وَأُقَدِّمُ نَصِيحَةً :

✨أَحْمَدُ حَرِيصٌ عَلَى سَلَامَةِ صِحَّتِهِ .....

.....

النصيحة :

.....

.....

.....

.....

5 • أُعَوِّضُ أَحْمَدُ بِرَانِيَةُ :

أَحَسَّ أَحْمَدُ بِأَلَمٍ فِي أَمْعَائِهِ وَارْتَفَعَتْ دَرَجَةُ حَرَارَةِ جِسْمِهِ وَأَخَذَ يَئِنُ وَيَتَأَوَّهُ بِاسْتِمْرَارٍ.

.....

.....