

## الوَعْيُ الصَّحِّيُّ

# الوحدة الثالثة

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة الوحدة الثالثة (الوَعْيُ الصَّحِّيُّ)، وَأَتَعَلَّمُ فِيهَا بَعْضًا مِمَّا يَتَعَلَّقُ بِالصَّحَّةِ.

**النشاط:**

أرجو منك أسرتي العزيزة مشاركتي في قراءة كتاب (جُرْعَةٌ وَعْيٍ) الَّذِي صَدَرَ عَنِ إِدَارَةِ التَّوَعِيَةِ بِوِزَارَةِ الصَّحَّةِ، وَيُعْنَى بِتَعْرِيزِ الصَّحَّةِ عَبْرَ صِنَاعَةِ الوَعْيِ، الَّذِي هُوَ التَّحْوِيلُ الوَطَنِيَّ الصَّحِّيَّ القَائِمُ عَلَى بِنَاءِ جِيلٍ صَحِّيٍّ يَهْتَمُّ بِالوَقَايَةِ قَبْلَ العِلاجِ.

مع وافر الحُبِّ: ابنكم / ابنتكم.



كتاب جرعة وعي



## الكفايات المستهدفة

يُتَوَقَّعُ - بِمَشِيئَةِ اللَّهِ - بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ يَكُونَ الْمُتَعَلِّمُ قَادِرًا عَلَى:

- اكتساب اتجاهات إيجابية نحو صحة الجسم، واتباع العادات الصحية السليمة.
- فهم المسموع ومراعاة آداب الاستماع.
- القراءة السليمة وفهم المقروء واستيعاب جوانبه واستثمارها.
- تعرف أسلوب الشرط وتوظيفه وفق حاجته توظيفاً صحيحاً.
- تعرف إستراتيجية القراءة المعمقة باستخدام الجدول الذاتي.
- رسم الألف اللينة في الأسماء والأفعال والحروف رسماً صحيحاً.
- تعرف رفع الفعل المضارع بحسب نوعه (صحيح الآخر - معتل الآخر - الأفعال الخمسة).
- تعرف المصدر واستعماله وفق حاجته استعمالاً صحيحاً.
- رسم فقرة بخط النسخ بعد تصحيح الأخطاء الواردة فيها.
- فهم النصوص وتذوق ما فيها من جماليات وأساليب بلاغية.
- تعرف بنية النص الإرشادي وخصائصه المميزة له.
- اكتساب رصيد معرفي ولغوي متصل بمحور "الوعي الصحي" واستعماله في التواصل الشفهي والكتابي.
- كتابة نص إرشادي استناداً إلى خصائصه البنائية.
- تقديم عرض شفهي إرشادي يعود على الإنسان بالنفع.

تحتاج في تنفيذ بعض الأنشطة الرجوع إلى (معجمي اللغوي) الذي تجده في هذا الكتاب

في الصفحات من ٢٠٠ إلى ٢٠٣.



## مدخل الوحدة

أولاً: أُجيبُ عن الأسئلة الآتية:

- أستعين بمُعْجَمِي اللُّغَوِيِّ؛ لأبحث عن معنى كَلِمَةِ (وَعْي) الوَعْي: الحفظ والتقدير، والفهم وسلامة الإدراك.
- ما معنى: (الوقاية خير من العلاج)؟  
أن الإنسان إذا حافظ على طعامه وشرابه الصحي فإنه يقي نفسه من الأمراض التي تتطلب الأدوية والعلاج.
- أتأمل النخلة الغذائية الصحية، ثم أكتب عند كل مجموعة اسمها:



ممارسة النشاط البدني: من 30 - 60 دقيقة يومياً حسب الحالة الصحية.



## ثانياً:

بالتعاون مع أفراد مجموعتي أبين شفهيًا كيف أتصرف في المواقف الآتية:

- أحد الزملاء يتناول يوميًا فطورًا غير صحي. أنصحه بأن يتناول فطورًا صحيًا.
- إصابة شخص أمامي بإغماء. أقوم بعلاجه وجعله يأكل أكلاً صحيًا.
- أخي الصغير ابتلع قطعة معدنية. أذهب به إلى المستشفى فورًا.

## تفكير ناقد

- نسمع كثيرًا أن خبز البر أفضل من الخبز الأبيض، ما صحة ذلك؟ مدعماً إجابتك بالأدلة. إن معظم أنواع الخبز الأبيض يتم صنعها من دقيق القمح المكرر، لذلك فهو يُعتبر من الأغذية التي تزيد الوزن بشكل كبير، بالإضافة إلى أنه يتطلب كمية أكبر من الإنزيمات والفيتامينات والمعادن من الأطعمة الأخرى لتسهيل عملية هضمه، لذلك يُفضل غالبية الناس تناول الخبز الأسمر بدلاً منه.

## تفكير إبداعي

## ثالثاً:

- إن السكريات أو الحلويات ليست ضارة دائماً، ويحتاجها الجسم لإنتاج الطاقة اللازمة للحركة والنشاط؛ لكن لا بد من استهلاكها بشكل معقول؛ لتجنب الآثار الضارة المترتبة على سوء استهلاكها، ومن الآثار الضارة: تسوس الأسنان، السمنة، التأثير الضار للمواد المضافة، حيث يُعد الكافيين من المواد المضافة التي تؤثر في الجهاز العصبي إذ يسبب توتراً وأرقاً. كما يمكن أن يسرع ضربات القلب ويؤدي إلى كثير من المشكلات التي تؤثر سلباً في الصحة.

بالتعاون مع أفراد مجموعتي، أذكر الحلول الممكنة للاستفادة من الحلوى والحد من كثرة تناولها.

١. تحديد أوقات مناسبة لتناول الحلوى، ويكون ذلك بعد الانتهاء من وجبة الطعام الأساسية.

٢. تناول قطع الحلوى بالمعقول وعدم الإفراط في أكلها.

٣. ممارسة الرياضة لأنها تعمل على التخفيف من تناول الحلويات والسكريات.

٤. الاستحمام بالماء الساخن تقلل من الرغبة لتناول الحلويات.

٥. القضاء على الجوع بتناول الأكل الصحي والمعقول من الحلويات.

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي أَتأملُ الصُّورَ الآتِيَةَ ثُمَّ أَنْفِذُ مَا يَأْتِي:

• أرتبُ الصُّورَ وَفَقًا لِتَسْلُسُلِ الأَحْدَاثِ:



• أَسْتَخْلِصُ الدُّرُوسَ الْمُسْتَفَادَةَ مِنَ الْقِصَّةِ: ..... عَلَيْنَا أَنْ نَغْسِلَ أَيْدِينَا بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.



أنقذ نفسك، تبرع بالدم



اللعب في المياه الراكدة خطر على حياتك.



الوجبات السريعة تضر بجسمك.



الطعام المتوازن وقاية من الأمراض.

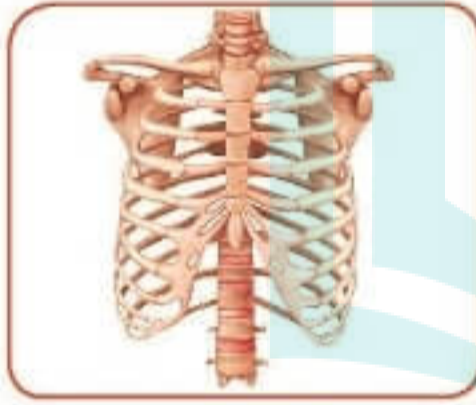


الإسراف في الدواء بلا داع انتحار فاحذر.

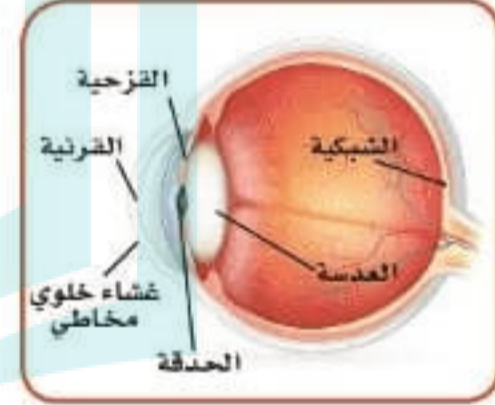
أَكْتُبْ تَحْتَ كُلِّ صُورَةٍ مِنْ صُورِ أَعْضَاءِ الْجِسْمِ إِرْشَادًا وَاحِدًا؛ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى ذَلِكَ  
الْعَضْوِ، كَمَا فِي الْمِثَالِ:



تَنَاوَلْ وَجِبَّتَكَ بِانْتِظَامٍ، فَإِنَّ ذَلِكَ يُرِيحُ الْمَعِدَةَ.



تَجَنَّبِ السَّقُوطَ الْمُسْتَمِرَّ عَلَى قَفْصِكَ الصَّدْرِيِّ



الْجُلُوسَ بِالْقَرَبِ مِنَ التَّلَفَازِ بِضَرِّ الْعَيْنِ



الضَّرْبَ عَلَى الرَّأْسِ يُخَلِّ بِعَمَلِ الدِّمَاغِ



لَا تَدْخُلْ أَدَاةً مَدْبِيَةً فِي أُذُنِكَ بِقَصْدِ تَنْظِيفِهَا



غَسِلِ الْيَدَيْنِ جَيِّدًا يَبْعَدُ عَنْكَ الْأَمْرَاضَ بِإِذْنِ اللَّهِ.



ارْتَدَاءَ الْحِذَاءِ يَحْمِي الْقَدَمِينَ مِنَ الْجَرْحِ

المصطلح	تعريفه
الجراثومة	كائن يعيش في كل الظروف، ويسبب المرض عند دخوله جسم الإنسان.
المرض المعدي	المرض الذي ينتقل إلى آخرين إذا كانوا على صلة بإنسان مريض، ومن وسائل انتقاله السعال والعطاس.
الجدري	مرض ينتقل بواسطة فيروس الجدري، من أعراضه ظهور فقاع مياه على الجسم تنفجر وتُخلف قروحًا داكنة، ويستمر من خمسة أيام إلى عشرة.
الحصبة	مرض جرثومي يصيب الأطفال يؤدي إلى الاحمرار وارتفاع حرارة الجسم.
المالريا	مرض يصيب الجسم بعد لدغة بعوضة المألريا التي تعيش في المستنقعات.
الفيروسات	مخلوقات مجهرية تدخل الخلايا وتعطل عملها بعد أن تتكاثر بداخلها.
الفطريات	كائنات حية تعيش على سطح الجلد أحيانًا، وتدخل إلى الجسم من خلاله وتؤدي إلى ظهور بقع في الجسم ورائحة كريهة في القدم.
الإنفلونزا	عدوى بواسطة فيروس ينتشر عن طريق السعال والعطاس تُصاحبه موجات حرارة وآلام في المفاصل وسعال جاف متقطع وآلام في الصدر.
الوقاية الصحية	وسيلة لحماية أنفسنا من كائنات حية دقيقة تحيط بنا، وتسبب الأمراض أحيانًا ومن أمثلة وسائل الوقاية: غسل اليدين بعد الخروج من المرحاض، فرش الأسنان جيدًا.
المناعة	قوة يكتسبها الجسم فتجعله غير قابل لمرض من الأمراض.

- أعدد الأمراض التي تُصيب الإنسان مُستعينا بما ورد في الجدول الجدي، الإنفلونزا، المألريا، الحصبة.
- كيف نتجنب الوقوع في هذه الأمراض؟ **باتباع طرق الوقاية الصحية مثل: غسل اليدين بعد الخروج من المرحاض، فرش الأسنان جيدًا.**
- ما أعراض مرض الإنفلونزا؟ **ارتفاع في درجة الحرارة، آلام في المفاصل، سعال جاف متقطع، آلام في الصدر.**
- أين تعيش الفطريات؟ **على سطح الجلد.**
- ما المقصود بالمناعة؟ **قوة يكتسبها الجسم فتجعله غير قابل لمرض من الأمراض.**



س: ماذا علي أن أفعل إذا أصبت بمرض؟

• أعلم أن المَرَضَ ابتلاءٌ مِنَ اللَّهِ وَأَنَّ الشِّفَاءَ بِيَدِ اللَّهِ.

قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِيكَ﴾ [الشعراء: ٨٠].

• أَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَنِي احْتِسَابًا لِلْأَجْرِ.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنهما أَنَّهُمَا سَمِعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا

نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّى الِهِمِّ يُهْمُهُ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ» [رواه مسلم، رقم ٢٥٧٣].

• اطلب المساعدة الطبية أمثالا لقول الرسول ﷺ.

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ رضي الله عنه قَالَ: «قَالَتِ الْأَعْرَابُ:

يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَدَاوَى؟ قَالَ: «نَعَمْ. يَا عِبَادَ اللَّهِ

تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، أَوْ

قَالَ: «دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا». قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا

هُوَ؟ قَالَ: «الْهَرَمُ» [رواه الترمذي، رقم ٢٠٣٨].

• أؤدي الصلاة على الهيئة التي أستطيعها.

قال تعالى: ﴿فَأَنْقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ .....﴾ [التغابن: ١٦].

• استعمل الرقية الشرعية وذلك بوضع اليد على موضع الألم:

وأقول كما قال الرسول ﷺ: «اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهِبِ الْبَأْسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ

شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا» [رواه البخاري، رقم ٥٧٤٣].

### المعجم المساعد:



الْوَصَبُ: الوجع الدائم.

النَّصَبُ: التعب.

يُهْمُهُ: يغمه.

الْهَرَمُ: كبر السن.

لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ: لا ينفع الدواء إلا بتقديرِكَ.

لَا يُغَادِرُ: لا يترك مرضاً إلا أذهبهُ.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

لِلْمَاءِ أَهْمِيَّةٌ كَبِيرَةٌ فِي حَيَاةِ الْكَائِنِ الْحَيِّ.

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي أُنْحَثُ فِي الْأَضْرَارِ النَّاتِجَةِ عَنِ نَقْصِ شُرْبِ الْمَاءِ.

**الجفاف :** ينتج عن نقص الماء في الجسم  
**مشاكل الهضم :** يصعب هضم الطعام على البطن بسبب نقص الماء  
 مما يسبب الامساك  
**التهاب المفاصل :** تتكون غضاريف الجسم من الماء والغضاريف  
 هي التي تقوم بتحريك العظام بشكل افضل  
**عدم انتظام درجة حرارة الجسم**



\*\*\*



البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة)  
 هو برنامج وطني، يُعنى بالحفاظ على المياه لأنها ثروة  
 وطنية غير متجددة، وهو أحد برامج مبادرات التحول  
 الوطني التي يُنفذها قطاع المياه وفق أهداف رؤية  
 المملكة ٢٠٣٠.



## لُعْبَةُ الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

١. هَذِهِ لُعْبَةٌ مُفِيدَةٌ وَمُسَلِّيَةٌ، يُمَكِّنُنِي أَنْ أَلْعَبَهَا مَعَ مَنْ بِجَوَارِي.  
أَقْرَأُ التَّغْلِيمَاتِ بِهَدْوٍ وَانْتِبَاهٍ، ثُمَّ أَنْفِذُ الْمَطْلُوبَ.



### الأدوات:

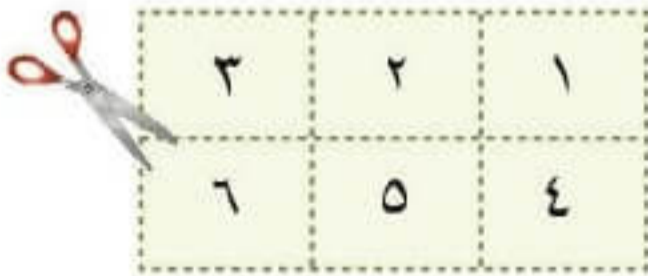
◀ ورق مقوى.

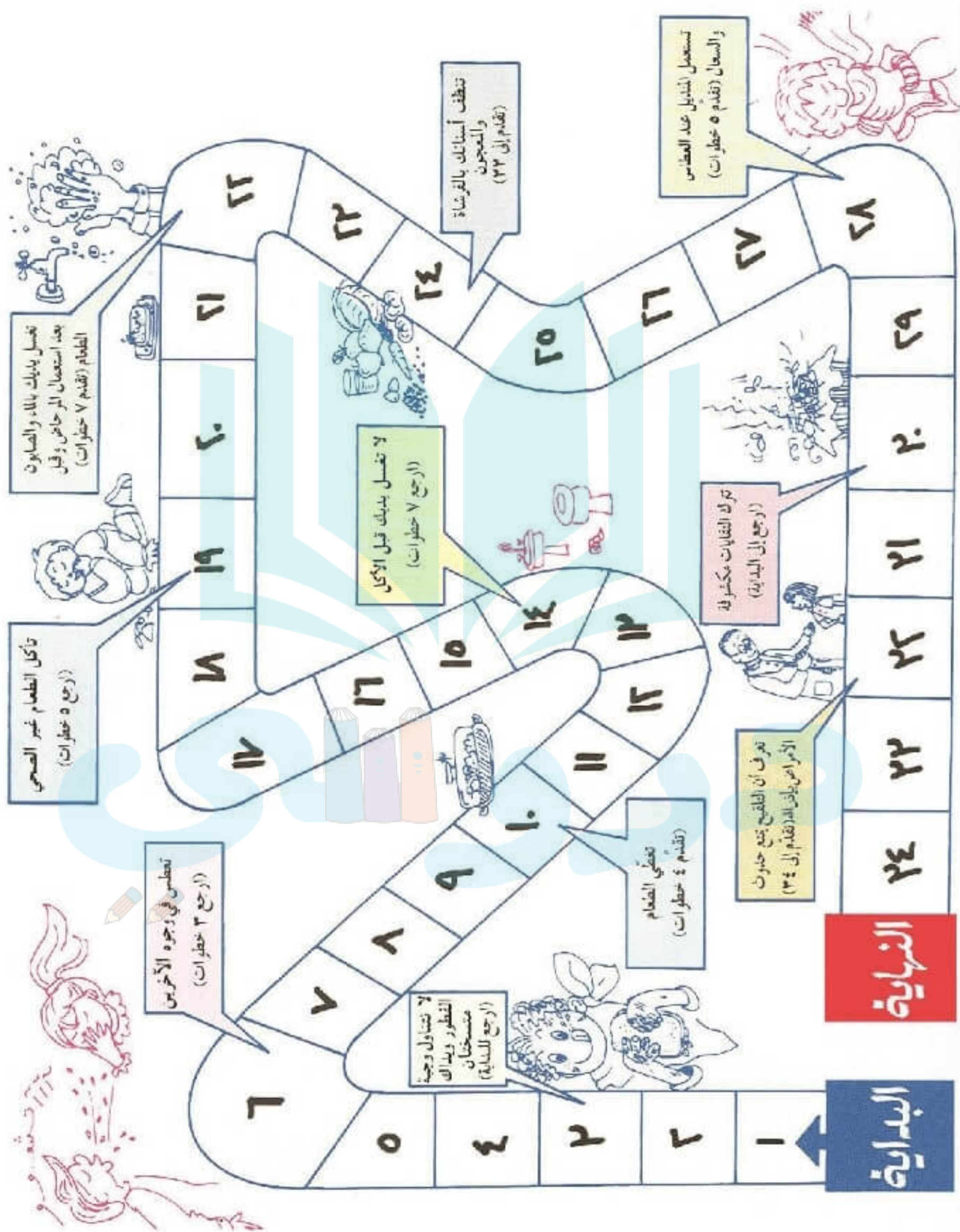
◀ ألوان.

◀ مقص.

### خطوات التنفيذ:

- أقص دوائر صغيرة من الورق المقوى، وألون كل دائرة بلون مختلف.
- يختار كل لاعب لنفسه دائرة.
- أقطع مستطيلاً من الورق المقوى (٦) مربعات كما في الرسم، وأرقمها من (١ - ٦).
- أقلب المربعات، ويختار كل لاعب مربعاً ويكشفه.
- من يكشف الرقم الأكبر فهو الذي يبدأ اللعب.
- يكشف اللاعب الأول مربعاً.
- ينقل دائرته بقدر الرقم الذي كشفه.
- يتبعه الباقي بالطريقة نفسها.
- من يصل إلى الرقم (٣٤) قبل غيره فهو الفائز.





## مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

### أُنْجِزْ مَشْرُوعِي

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي أَنْجِزْ أَحَدَ الْمَشَارِيعِ الْآتِيَةِ:

1. نُنْظِمُ فَطُورًا صِحِّيًّا يَشْتَمِلُ عَلَى جَمِيعِ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ.
2. نَجْمَعُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْخَاطِئَةِ وَنَعْرِضُهَا فِي الْإِذَاعَةِ الصَّبَاحِيَّةِ، مَعَ ذِكْرِ أَضْرَارِهَا وَأَسَالِيبِ التَّخْلُصِ مِنْهَا.

### نَشَاطٌ أُسْرِيٌّ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أُسْرَتِي نُحَدِّدُ بَعْضَ الْأَغْذِيَّةِ الْمُهْمَةِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ تَكُونَ عَلَى مَائِدَتِنَا الْيَوْمِيَّةِ وَفَوَائِدِهَا، ثُمَّ أَدُونُ ذَلِكَ وَأَعْرِضُهُ عَلَى زُمَلَائِي فِي الْيَوْمِ التَّالِيِ.

**المكسرات :** تحتوي على العديد من العناصر المهمة مثل الزيوت والبروتينات

**العنب البري :** يحتوي على نسبة عالية من مضادات الاكسدة

**اللبن :** يحتوي على البروبيوتيك وهي بكتريا صحية

**ملفوف الكرنب** يحتوي على مجموعة من الفتمينات



## نص الاستماع



### منجّم الكالسיום



أستمع ثم أجيب\*

#### آداب الاستماع:

- الإصغاء الجيد.
- تجنب كثرة الحركة.
- النظر إلى المتحدث.
- إظهار ملامح الفهم.
- تجنب المقاطعة.
- الاستجابة للمتحدث والتفاعل معه.

١. أكمل الفراغات الآتية:

• يمكن الحصول على الحليب من عدة مصادر مختلفة هي:  
المعز والغنم والبقر والإبل.

• للحليب عدة أنواع منها:

الحليب المجفف، الحليب الطويل الأجل، الحليب الطازج،  
الحليب المكثف المحلي.

• من الفوائد الصحية للحليب:

بناء العظام والأسنان والوقاية من أمراض القلب والتقليل  
من خطر الإصابة بالسكر وسلامة وتحسين أداء الجهاز  
العصبي، والمساعدة على النمو وسلامة الجلد والشعر.

٢. أختار الإجابة الصحيحة بوضع علامة (✓) في الدائرة التي أمامها:

• كمية الحليب التي يحتاجها الإنسان في اليوم الواحد من عمر (٩ إلى ١٨) هي:

كوب  كوبان  ثلاثة أكواب

• من الفئات التي تحتاج لشرب المزيد من الحليب:

الأطفال  الشباب  الحديثو الولادة

(\*) يحل الطالب الأنشطة بمفرده خلال زمن محدد لتنمية مهارة الاستماع.

• مَنْتَجَاتٌ مُشْتَقَّةٌ مِنَ الحَلِيبِ وَلَا تُعَدُّ بَدِيلًا لَهُ:

الزَّبَادِي

البُوظَةُ

اللَّبَنُ

• عَدَدُ فِقْرَاتِ النَّصِّ:

ثَمَانِي فِقْرَاتٍ

سَبْعُ فِقْرَاتٍ

سِتُّ فِقْرَاتٍ

• لَا يُعَدُّ حَلِيبًا مُفِيدًا:

الحَلِيبُ الطَّوِيلُ الأَجَلِ

الحَلِيبُ المُجَفَّفُ

الحَلِيبُ المُكثَّفُ المُحَلَّى

\*\*\*

٣. أُجِيبُ عَنِ الأَسْئَلَةِ الآتِيَةِ:

• تَوَثَّرُ بَعْضُ العَوَامِلِ عَلَى الاستِفَادَةِ الكَامِلَةِ مِنَ الحَلِيبِ، مَا هِيَ؟ أَعُودُ إِلَى مُعْجَمِي اللُّغَوِيِّ:

تتناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين، كالمشروبات الغازية؛ "بِسْتَرِ اللَّبَنِ" والشاي التي تقلل من امتصاص الكالسيوم.

إهمال تناول فيتامين (ج) المتوفر في الفاكهة كالحمضيات والذي يساعد

على امتصاص الكالسيوم من الحليب. • يحتاج كبار السن إلى شرب المزيد من الحليب، أعلل ذلك.

بسبب تغير الحالة الصحية للجلد والكلى، فيضعف ذلك

قدرتها على تصنيع فيتامين «د» وتحويله للصيغة

النشطة الفعالة.

• كَيْفَ يُصَنَعُ الحَلِيبُ المُكثَّفُ المُحَلَّى؟ وَفِيمَ يُسْتَخْدَمُ؟

بإضافة كميات كبيرة من السكر إلى الحليب الطازج

المبستر لتكثيف قوامه، وهي غني بالدهن أو

كريمة الحليب.

فائدة:

قَالَتِ العَرَبُ قَدِيمًا فِي فَضْلِ

الاسْتِمَاعِ؛ (تَعَلَّمَ حُسْنَ الاسْتِمَاعِ

قَبْلَ أَنْ تَتَعَلَّمَ حُسْنَ الكَلَامِ، فَإِنَّكَ

إِلَى أَنْ تَسْمَعَ وَتَعِيَ أَحْوَجُ مِنْكَ إِلَى

أَنْ تَتَكَلَّمَ).





## أَقْرُؤْ اسْتِمَاعِي

- إِنَّ أَجِبْتُ عَنْ جَمِيعِ الْفِقْرَاتِ السَّابِقَةِ إِجَابَةً صَحِيحَةً فَمُسْتَوَى اسْتِمَاعِي جَيِّدٌ.
- إِنَّ أَجِبْتُ عَنْ سِتِّ فِقْرَاتٍ فَأَكْثَرَ إِجَابَةً صَحِيحَةً فَمُسْتَوَى اسْتِمَاعِي مُتَوَسِّطٌ.
- إِنَّ أَجِبْتُ عَنْ خَمْسِ فِقْرَاتٍ فَأَقَلَّ إِجَابَةً صَحِيحَةً فَأَنَا بِحَاجَةٍ إِلَى زِيَادَةِ تَرْكِيزِ.

## "جماعي"

١. أَقْرُؤْ مَعَ مَجْمُوعَتِي بِتَصْوِيبِ الْأَخْطَاءِ الْوَارِدَةِ فِي الْعِبَارَاتِ الْآتِيَةِ:

أ. إِذَا احْتَوَتْ مُنْتَجَاتُ الْحَلِيبِ عَلَى الْمُنْكَهَاتِ: مِثْلَ نَكْهَةِ الْفِرَاوَلَةِ، أَوِ الشُّوكُولَاتَةِ فَإِنَّ نِسْبَةَ السُّعْرَاتِ تَقِلُّ.

إذا احتوت منتجات الحليب على المنكهات: مثل نكهة الفراولة، أو الشوكولاتة فإن نسبة السعرات تزيد.

ب. الْحَلِيبُ الطَّازِجُ يُحْفَظُ مُبْرَدًا وَيُسْتَهْلَكُ خِلَالَ شَهْرٍ.

.....الحليب الطازج يحفظ مبرداً ويستهلك خلال أسبوعٍ.



٢. أُنْذِرِي رَأْيِي فِي:

أ. عُنْوَانِ النَّصِّ (مَنْجَمِ الْكَالْسِيُومِ).

عنوان جميل ورائع، لأن الحليب هو منجم الكالسيوم.

ب. إِحْجَامِ الْأَطْفَالِ وَالشَّبَابِ عَنِ تَنَاوُلِ الْحَلِيبِ.

لا يعجبني، لأن الأطفال والشباب تحتاج إلى تناول الحليب لبناء العظام وتقويتها

٣. مِنْ خِلَالِ اسْتِمَاعِي لِلنَّصِّ أَكْتُبُ التَّغْلِيْقَ الْمُنَاسِبَ تَحْتَ الصُّورَتَيْنِ:



لا تعد بديلاً عن الحليب بل  
هي من بدائل الدهون.



تزداد نسبة السرعات  
الحرارية بسبب وجود نكهة  
الفراولة.

### نشاط أسري



بالتعاون مع أفراد أسرتي نقترح أكبر عدد من الطرائق لإدخال الحليب في الوجبات ونطبّقها.

في صنع الحلويات، في صناعة الخبز، في صناعة الألبان.





## نص الفهم القرآني

### المعلبات الغذائية



إن الحفظ بالتعليب هو أحد وسائل حفظ الأغذية وحمايتها من التلف والتلوث ويُعد من وسائل حفظ الغذاء المُستديم. ويُقصد بحفظ الأغذية بالتعليب، تعبئتها بطريقة تقنية حديثة داخل عبوات مناسبة مُحكمة القفل، ثم معاملتها حرارياً المعاملة الكافية للقضاء على جميع صور الفساد الميكروبي والكيميائي للدرجة التي تسمح قدر الإمكان بالمحافظة على الصفات المرغوبة في الغذاء.

وعلى الرغم من فوائد التعليب إلا أنه يؤثر على الصفات الطبيعية للغذاء؛ أي: يؤثر بصفة عامة على جودة الغذاء فيتأثر لونه ونكهته، كما تتأثر الفيتامينات الذائبة في الماء بالمعاملة الحرارية.

ولضمان استهلاك المواد الغذائية بصورة آمنة ينبغي مراعاة عدة نواح عند شراء المعلبات، ومن ذلك التأكد من أن مدة الصلاحية للمنتج لا تزال سارية المفعول، مع تجنب المعلبات التي يظهر عليها الاغوجاج أو الانتفاخ، كما ينبغي الانتباه عند شراء الأغذية التي تركت دون تبريد وقد كتبت عليها (تُحفظ مُبردة أو مجمدة).

وينبغي توخي الحذر عند استخدام المعلبات الغذائية، وعلى مُستهلك المعلبات المحافظة على جودة المنتج وسلامته في المنزل كالأهتمام باتِّباع طرائق الحفظ والتخزين الصحيحة والمناسبة التي تكون موصحة في بطاقات تغليف المنتج، وعدم الاستهانة بذلك، وتزيد الحاجة لهذا الإهتمام عند استهلاك الأغذية السريعة الفساد، كالحليب واللحوم، التي يجب حفظها في الثلاجة خصوصاً بعد فتحها ويفضل استهلاك المادة الغذائية بعد فتحها مباشرة والحرص على تجنب استهلاك الأغذية ذات الرائحة المتغيرة أو الملوثة.

وهناك نقطتان جديرتان بالعناية، **الأولى**: هي الاهتمام بنظافة الأدوات المستخدمة عند استهلاك الأغذية بما في ذلك مكان فتح العلبة، والآلة التي يتم بها فتح العلبة.

**أما النقطة الثانية**: فتتعلق باللحوم المعلبة، حيث يفضل عليها على الأقل مدة خمس عشرة دقيقة. وتُخزن الأغذية المعلبة في مكان جاف في درجة حرارة معتدلة، وتُحفظ جافة؛ لتجنب العلب الصدأ الذي يمكن أن يختلط بالطعام، فيؤدي إلى تلف الأغذية، وتسمم الإنسان المستهلك.

وعند فتح العلبة تُصبح قابلة للفساد، ولذا ينبغي إما طبخها أو وضعها في الثلاجة للمحافظة على



طعمها. كذلك ينبغي وضعها في أوعية بلاستيكية أو زجاجية، ثم تبريدها واستخدامها خلال ثلاثة أيام أو أربعة كحد أقصى. إن تناول الأطعمة الطازجة والمجففة أفضل من الأطعمة المعلبة، التي ينبغي عند استخدامها مراعاة سلامتها حفاظاً على الصحة والعافية، وإن تآكل الأطعمة الطازجة يسلم جسمك.

د. أحمد شاكر (بتصرف)



١. أقرأ النَّصَّ، قِراءَةً صَامِتَةً مُدَّةَ عَشْرِ دَقَائِقَةٍ، ثُمَّ أَحْبَبْتُ عَنِ الْآتِي:

مِنَ آدَابِ الْقِرَاءَةِ  
لِصَّامِتَةٍ:

النُّظْرُ بِالْعَيْنَيْنِ دُونَ  
تَحْرِيكِ الشَّفَتَيْنِ أَوْ  
الإِشَارَةِ بِالإِصْبَعِ.

الالتزام بالوقت المحدد.

الإمساك بالقلم لتسجيل  
الملاحظات.

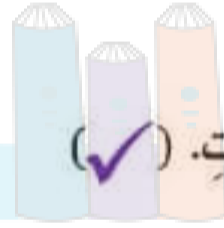
الصَّحِيحَةُ فِيمَا يَأْتِي:

الصورة الأولى: الصورة المعلبة.

الحفظ بالتعليب هو أحد وسائل حفظ الأغذية وحمايتها من التلف والتلوث بطريقة تكنولوجية حديثة داخل عبوات مناسبة محكمة القفل، ثم معاملتها حراريًا المعاملة الكافية للقضاء على جميع صور الفساد الميكروبي والكيميائي.

الصورة الثانية: الأطعمة الطازجة. أسهل في الهضم وتزيد من فرصة أجهزة الجسم في القيام بعملها في تخليصه من السموم، غنية بالفيتامينات، والمعادن اللازمة لصحة الإنسان.

■ عِنْدَ فَتْحِ الْمُعْلَبَاتِ يَنْبَغِي حِفْظُهَا فِي الثَّلَاجَةِ وَاسْتِهْلَاكُهَا خِلَالَ سَبْعَةِ أَيَّامٍ. ( X )



■ التَّعْلِيبُ مُضِيدٌ وَلَكِنَّهُ يُؤَثِّرُ عَلَى النُّكْحَةِ وَالْفِيْتَامِينَاتِ. (✓)

■ يَنْبَغِي تَجَنُّبُ الْمُعْلَبَاتِ الَّتِي يَظْهَرُ عَلَيْهَا الاغْوَجَاغُ أَوْ الاِنْتِفَاخُ. (✓)

الطَّالِبُ يَحْتَاجُ إِلَى تَوْضِيهِ مَهَارَاتِ الْقِرَاءَةِ الصَّامِتَةِ فِي كُلِّ مَا يَقْرُؤُهُ، كَالتَّعْلِيمَاتِ وَالإِرْشَادَاتِ وَأَوْرَاقِ العَمَلِ وَأَسْئَلَةِ الاِخْتِبَارِ، وَبِالتَّالِي فَالْقِرَاءَةُ الصَّامِتَةُ أَكْثَرُ اسْتِخْدَامًا فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ.

ج. أَتَصَفِّحُ النَّصَّ، ثُمَّ أَسْتَخْرِجُ مِنْهُ مَا يَأْتِي:

من وسائل حفظ الطعام	كلمة بمعنى طهو الطعام	كلمة تحوي همزة متطرفة	جمع تكسير
التعليب	غليها	شراء	أوعية

(\*) يَكُلُّ الطَّالِبُ الأَنْشِطَةَ بِمُفْرَدِهِ خِلَالَ زَمَنِ مَحْدَدٍ لِتَعْمِيَةِ مَهَارَةِ الْقِرَاءَةِ الصَّامِتَةِ.

د. مَا الْأُمُورُ الْوَاجِبُ مُرَاعَاتُهَا عِنْدَ شِرَاءِ الْمُعْلَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ:

**ملاحظة** تاريخ الإنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية.  
**ملاحظة** وجود البيانات الكاملة الواضحة على العبوات.

عدم شراء أي علبه منتفخة أو عليها صدأ.  
عند شرائك لسلع غذائية معبأة أو مغلقة يجب إتلاف العبوة بعد الانتهاء من استهلاك ما بها ضماناً لعدم استخدامها مرة أخرى.

٢. أقرأ النصَّ قِراءةً جَهْرِيَّةً مَعَ مُرَاعَاةِ مَهَارَاتِهَا.

مَهَارَاتُ الْقِرَاءَةِ  
الْجَهْرِيَّةِ:

- وَضُوحُ الصَّوْتِ.
- الطَّلَاقَةُ.
- تَمَثِيلُ الْمَعْنَى.
- سَلَامَةُ النُّطْقِ.
- صِحَّةُ الضَّبْطِ.



أُنْمِي لُغْتِي

١. أَمَلِّأِ الْفَرَائِغَاتِ فِي الْجَدْوَلِ أَدْنَاهُ بِأَحَدِي الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ:

الْمَرَضُ - الْأَنْحِنَاءُ وَعَدَمُ الْأَسْتِوَاءِ - النِّفْعُ وَالصَّلَاحُ - الْغَلْقُ - السَّائِلُ

الجملة	مرادف الكلمة	ضد الكلمة
العبوات مُحْكَمَةُ الْقَفْلِ.	الغلق	الفتح
المُعَامَلَةُ الْحَرَارِيَّةُ لِلْمُعْلَبَاتِ تَقْضِي عَلَى الْفَسَادِ.	العطب	النفع والصلاح
يَنْبَغِي تَجَنُّبُ الْمُعْلَبَاتِ الَّتِي يَظْهَرُ عَلَيْهَا الْأَعْوِجَاجُ.	الانحناء - عدم الاستواء	الاعتدال والاستقامة
تَنْبَغِي مُرَاعَاةُ سَلَامَةِ الْمُعْلَبَاتِ حِفَاطًا عَلَى الْعَافِيَةِ.	الصحة	المرض



٢. أبحث في النص عن جمع كل مفرد مما يأتي:

- مُعَلَّب ← معلبات
- فِيتَامِين ← فيتامينات
- وِعَاء ← أوعية
- عُبُوة ← عبوات

٣. أدل في النص على الألفاظ التي تشكل حقلًا معجميًا للغذاء، وأكتبها:

الكلمات التي تمثل حقلًا معجميًا للغذاء: الأطعمة،  
الفيتامينات، اللحوم، الحليب،  
النكهة، اللون، الطازجة، المجففة.

٤. استعين بمُعْجَمِي اللُّغَوِيِّ؛ لَأَبْحَثَ عَنْ مَعْنَى الكَلِمَةِ المُلَوَّنَةِ:

• يَنْبَغِي تَوَخُّي الحَذَرِ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ المَعْلَبَاتِ الغِذَائِيَّةِ.

تَوَخُّي: توخي الأمر القصد إليه وتعهد فعله.

٥. آتِي بِالمَطْلُوبِ ثُمَّ أَضَعُهُ فِي جُمْلَةٍ مُفِيدَةٍ:

• جَمْعُ (تَقْنِيَّةٍ): تقنيات ..... الجُمْلَةُ: يستخدم المعلم تقنيات حديثة في الغرفة الصفية.

• مُفْرَدُ (الأغذية): الغذاء ..... الجُمْلَةُ: الغذاء والشراب هما أصل الحياة.

• ضِدُّ (الحذر): الاطمئنان ..... الجُمْلَةُ: تجوب شوارع بلادي الاطمئنان والأمان.

• مُرَادِفُ (فوائد): فائدة ..... الجُمْلَةُ: المجموعات الغذائية لها فائدة كبيرة على الإنسان.



## أفهم وأجيب

١. اكتب في قائمة من ثلاث خطوات المراحل التي يمرُّ بها تَعْلِيبُ الغِذاءِ.

- ١- تعبئة الغذاء بطريقة تكنولوجية حديثة داخل عبوات مناسبة
- ٢- معاملتها حرارياً للقضاء على الميكروبي
- ٣- تخزين في مكان جاف على درجة حرارة معتدلة وتحفظ جافة لتجنب الصدا

- أنها وسيلة لحفظ الأغذية.
- لحمايتها من التلف والتلوث.
- أنها وسيلة من وسائل حفظ الغذاء المستديم.

٣. ما التأثيرات التي تتركها مراحل التعليب على الأغذية؟

- يؤثر على الصفات الطبيعية للغذاء.
- يؤثر بصفة عامة على جودة الغذاء فيتأثر لونه ونكهته.
- تتأثر الفيتامينات الذائبة في الماء بالمعاملة الحرارية.



٤. اكتب بعض العلامات التي تدلُّ على فسَادِ الأَطْعَمَةِ المَعْلَبَةِ.

- انتهاء الصلاحية أو المعلبات التي يظهر عليها الاعوجاج أو الانتفاخ.
- ينبغي الانتباه عند شراء الأغذية التي تركت دون تبريد على رغم أنه
- كتب عليها (تحفظ مبردة أو مجمدة).



٥. مِنَ الْاِحْتِيَاظَاتِ الَّتِي يَلْزَمُ الْاِخْتِذُ بِهَا عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْمُعْلَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ:

• غَسْلُ سَطْحِ الْعُلْبَةِ قَبْلَ فَتْحِهَا.

غلي اللحوم المعلبة على الأقل مدة خمس عشرة دقيقة.  
وضعها في أوعية بلاستيكية أو زجاجية، ثم تبريدها واستخدامها خلال ثلاثة أيام.  
طبخ أو وضع في الثلاجة اللحوم المعلبة للمحافظة على طعمها.

٦. أَضْعُ عُنْوَانًا آخَرَ لِلنَّصِّ.

### حفظ المعلبات

٧. اَكْتُبْ أَهَمَّ الْأَفْكَارِ الَّتِي دَارَ حَوْلَهَا النَّصُّ.

١- مفهوم حفظ التعليب.

٢- فوائد التعليب.

٣- إرشادات عامة حول حفظ المعلبات الغذائية.

أحلل

١. أَشَارِكُ مَنْ يُجَاوِرُنِي فِي تَعْلِيلِ مَا يَأْتِي:

أ. حِرْصِ الْمُسْتَهْلِكِ عَلَى قِرَاءَةِ الْإِرْشَادَاتِ الْمَطْبُوعَةِ عَلَى الْمُعْلَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

للتأكد من أن فترة الصلاحية للمنتج لا تزال سارية المفعول.  
للانتباه عند شراء الأغذية التي تركت دون تبريد والتي كُتِبَ عليها (تحفظ  
مبردة أو مجمدة).



ب. حفظ الأغذية المعلبة بعد فتح العلبة في أوعية بلاستيكية أو زجاجية، وعدم استخدام أوعية معدنية.

- لتجنب العلب الصدأ الذي يمكن أن يلتمس بالطعام، مما يؤدي إلى تلف الأغذية، وتسمم الإنسان المستهلك.

٢. من خلال فهمي للنص، أكتب ثلاثة أسباب ينتج عنها تلف المعلبات الغذائية وفسادها.

- ١- عدم اتباع طرق الحفظ والتخزين الصحيحة
- ٢- عدم حفظ الأطعمة سريعة الفساد في الثلاجة كالحليب واللحوم
- ٣- عدم الاهتمام بنظافة الأدوات المستخدمة في فتح المعلبات

٣. لاستخدام المعلبات الغذائية آثار سلبية على صحة الإنسان.

بسبب فقدان الكثير من المواد الغذائية عند التعليب وذلك بسبب الحرارة العالية المستخدمة في التعقيم كما ان الحرارة الزائدة تؤثر سلبا على بروتينات اللحوم فتزداد كمية الامونيا فيها كما ان للتعقيم تأثير مباشر على المواد الدهنية ايضا تفقد الفيتامينات قيمتها الغذائية بنسبة ٧٠-٤٠ % في الاغذية المعلبة

تفكير ابداعي

فازات ملونة.  
علب مناديل.  
حافظة أقلام.  
حافظة نقود.

■ أذكر الاستخدامات الممكنة لعلب الطعام الفارغة.



■ قَرَّرت نُوْرَةٌ أَنْ تُقَاطِعَ اسْتِخْدَامَ الْمُعْلَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ نِهَائِيًّا عِنْدَمَا عَلِمَتْ بِضَرَرِهَا.

• مَا رَأَيْكَ بِقَرَارِهَا؟  صَحِيحٌ.  غَيْرُ صَحِيحٍ.

• أَدُلُّ عَلَى ذَلِكَ:

إن تناول الأطعمة الطازجة والمجففة أفضل من الأطعمة المعلبة، التي ينبغي عند استخدامها مراعاة سلامتها حفاظاً على الصحة والعافية، وإن تآكل الأطعمة الطازجة



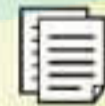
يسلم جسمك تفكير ناقد

■ الْحِفْظُ بِالتُّغْلِيْبِ أَحَدُ وَسَائِلِ حِفْظِ الْأَغْذِيَّةِ وَحِمَايَتِهَا مِنَ التَّلْفِ.

وَيُعَدُّ مِنَ وَسَائِلِ حِفْظِ الْغِذَاءِ الْمُسْتَدِيمِ.

وَرَدَ حَرْفُ الْجَرِّ (مِنْ) فِي الْعِبَارَةِ السَّابِقَةِ مَرَّتَيْنِ، أَتَأَمَّلُ حَرَكَةَ بِنَائِهِ فِي الْمَرَّتَيْنِ وَأُعَلِّلُ سَبَبَ اخْتِلَافِهَا.

الأول مبني على الفتح، والثاني مبني على السكون.  
سبب الاختلاف الأولى منعاً من التقاء ساكنين، والثانية حرف جر مبني على السكون.



أحادي الأسلوب اللغوي

إِنْ تَأْكُلُ أَطْعِمَةً طَازِجَةً يَسْلَمُ جِسْمُكَ.

هَذَا قَرْنُ أَمْرٍ بِأَمْرٍ آخَرَ بِوُجُودِ أَدَاةٍ، بِحَيْثُ لَا تَتَحَقَّقُ سَلَامَةُ الْجِسْمِ إِلَّا بِوُجُودِ الطَّعَامِ الطَّازِجِ،

وَهَذَا يُسَمَّى اسْلُوبَ الشَّرْطِ. فَلَوْ قُلْنَا: مَا شَرْطُ سَلَامَةِ الْجِسْمِ؟ لَكَانَ الْجَوَابُ: أَكُلِ الطَّعَامِ الطَّازِجِ.

تَضُمُّ اللُّغَةُ العَرَبِيَّةُ الكَثِيرَ مِنَ الأَسَالِيبِ الإِنشَائِيَّةِ الَّتِي تُؤَكِّدُ المَعْنَى، وَتَشُدُّ انْتِبَاهَ السَّامِعِ. وَمِنْهَا: أَسْلُوبُ الشَّرْطِ. وَهُوَ تَرْكِيبٌ لُغَوِيٌّ يَحْتَاجُ لِأَدَاةٍ تَرْبِطُ بَيْنَ جُمْلَتَيْنِ، الأُولَى شَرْطٌ لِجَوَابِ الثَّانِيَّةِ، وَهُوَ يُضِيدُ وَقُوعَ شَيْءٍ بِسَبَبِ شَيْءٍ آخَرَ مُرْتَبِطٌ بِهِ وَمُسَبَّبٌ لَهُ.

أَرْكَانُ أَسْلُوبِ الشَّرْطِ: أَدَاةُ الشَّرْطِ (مَنْ - إِنْ) - فِعْلُ الشَّرْطِ - جَوَابُ الشَّرْطِ.

عِنْدَمَا أَحَاكِي الأَسْلُوبَ اللُّغَوِيَّ أَنْتَبِهْ لِلعَلَامَاتِ الإِعْرَابِيَّةِ؛ لِيَسْتَقِيمَ لِسَانِي.

إِنْ تُهْمَلُ تَنْظِيفَ أَسْنَانِكَ يَنْخَرُهَا السُّوسُ. مَنْ يَتَّبِعْ نُصْحَ الطَّيِّبِ يُحَافِظْ عَلَى صِحَّتِهِ.

إِنْ تَمَارَسُوا الرِّيَاضَةَ تَنْشَطُ أَبْدَانُكُمْ. مَنْ يَسْعَ فِي الخَيْرِ يَنْلُ مَحَبَّةَ الجَمِيعِ.

١. أَرْبِطْ بَيْنَ كُلِّ جُمْلَتَيْنِ مُتَقَابِلَتَيْنِ بِأَحَدِي أَدَاتِي الشَّرْطِ (إِنْ، مَنْ)، مَعَ تَغْيِيرِ الحَرَكَةِ الإِعْرَابِيَّةِ:

#### فائدة لغوية:

مِنْ خِصَالِصِ اللُّغَةِ العَرَبِيَّةِ اشْتِرَاكُ الأَلْفَاظِ المُنْتَسِبَةِ إِلَى أَصْلٍ وَاحِدٍ فِي قَدْرِ مِنَ المَعْنَى وَهُوَ مَعْنَى المَادَّةِ الأَصْلِيَّةِ العامِّ.

مِثْلًا: مَادَّةُ (شَرْطٌ) تَدُلُّ عَلَى عِلْمَةٍ مِنْهَا: أَشْرَاطُ السَّاعَةِ؛ عِلْمَاتُهَا



والشَّرْطِيُّ؛ لِأَنَّهُ جَعَلَ لِنَفْسِهِ عِلْمَةً يُعْرَفُ بِهَا.

والمَشْرُطُ: اسْمُ الآلَةِ؛ لِأَنَّهُ يَتْرُكُ أَثْرًا وَعِلْمَةً.



والشَّرِيطُ: لِأَنَّهُ يُوضَعُ عِلْمَةً لِشَيْءٍ.

والشُّرُوطُ: لِأَنَّهُمْ يَجْعَلُونَهَا عِلْمَاتٍ بَيْنَهُمْ.

ومِنْهُ أَسْلُوبُ الشَّرْطِ؛ لِأَنَّ حُصُولَ الجَوَابِ مُشْرُوطٌ بِحُصُولِ الفِعْلِ.



(يَنْتَشِرُ الوَعْيُ الصَّحِّيُّ) (يَرْتَفِعُ مُسْتَوَى الصَّحَّةِ).

■ إِنْ يَنْتَشِرُ الوَعْيُ الصَّحِّيُّ يَرْتَفِعُ مُسْتَوَى الصَّحَّةِ.

(يُهْمَلُ العِلَاجُ) (يَتَأَخَّرُ شِفَاؤُهُ)

■ مَنِ يَهْمَلُ العِلَاجَ يَتَأَخَّرُ شِفَاؤُهُ.

(يَرْبِطُ حِزَامَ الأَمَانِ) (يَحُدُّ مِنَ أَثْرِ الحَوَادِثِ).

■ مَنِ يَرْبِطُ حِزَامَ الأَمَانِ يَحُدُّ مِنَ أَثْرِ الحَوَادِثِ.

٢. اُكْتُبُ فِي فَرَاغِ الْجُمَلِ الْآتِيَةِ الْكَلِمَةَ الْمُنَاسِبَةَ عَلَى غِرَارِ مَا تَعَلَّمْتُ:

- إِنَّ تَتَعَلَّمُ فِي الصَّغَرِ ..... **تسد** ..... فِي الْكِبَرِ.
- إِنَّ ..... **تخلص** ..... فِي نَيْتِكَ يُبَارِكِ اللَّهُ فِي عَمَلِكَ.
- إِنَّ ..... **تتناولوا** ..... وَجِبَةَ الْإِفْطَارِ ..... **تصح** ..... أَبْدَانَكُمْ.
- مَنْ يَتَعَلَّمُ أَسَسَ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوْلِيَّةِ ..... **يعمل** ..... لِنَفْسِهِ.
- مَنْ ..... **يصاحب** ..... الْإِنْسَانَ الْكَرِيمَ ..... **يسعد** ..... بِصُحْبَتِهِ.

٣. أَحْوَلُ الْعِبَارَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ إِلَى أُسْلُوبِ شَرْطٍ بِاسْتِخْدَامِ إِحْدَى الْأَدَاتَيْنِ (مَنْ، إِنَّ):

- الْاسْتِبْدَادُ بِالرَّأْيِ يُسَبِّبُ النَّدَمَ: **إن تستبد بال رأي تندم**
- الشُّعُورُ بِالْأَلَمِ يَتَطَلَّبُ تَنَاوُلَ الدَّوَاءِ: **من يشعر بالألم يتناول الدواء.**

٤. أَخَاطِبُ أَخِي بِالْمَعَانِي الْآتِيَةِ، مَعَ اسْتِخْدَامِ أُسْلُوبِ الشَّرْطِ:

- مُخَالَفَةُ تَعْلِيمَاتِ اسْتِهْلَاكِ الدَّوَاءِ، وَالتَّعَرُّضُ لِلْخَطَرِ.

**إن تخالف تعليمات استهلاك الدواء تتعرض للخطر.**

- الْإِسْرَافُ فِي تَنَاوُلِ الْحَلْوَى، وَتَسْوُسُ الْأَسْنَانِ.

**إن تسرف في تناول الحلوى، تتسوس أسنانك.**

- اسْتِنْسَاقُ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ، وَالتَّمَتُّعُ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.

**من يستنشق الهواء النقي يتمتع بصحة جيدة.**

• تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ، وَالْمُحَافَظَةُ عَلَى نِظَافَةِ الْيَدِ.

من يقلم أظفاره يحافظ على نظافة اليد.

هـ. أَرَبِطُ بَيْنَ كُلِّ مَعْنَيْنِ مُتَنَاسِبَيْنِ بِأَسْلُوبِ الشَّرْطِ فِيمَا يَأْتِي:

• حِفْظُ الْأَغْذِيَةِ الْمَطْبُوخَةِ فِي الثَّلَاجَةِ، وَضَمَانُ عَدَمِ تَلَوُّثِهَا.

إن تحفظ الأغذية المطبوخة في الثلاجة تضمن عدم تلوثها.

• الْإِكْتِثَارُ مِنْ إِضَافَةِ الْمِلْحِ لِلطَّعَامِ، وَالشُّعُورُ بِالْعَطَشِ.

إن تكثر من إضافة الملح للطعام تشعر بالعطش.

• شَرَبُ الْحَلِيبِ كُلَّ يَوْمٍ، وَنَمُو الْعِظَامِ الْقَوِيَّةِ.

من يشرب الحليب كل يوم تنمو عظامه قوية.

• الْإِبْتِعَادُ عَنِ الْأَمَاكِنِ الْمَوْبُوءَةِ، وَالسَّلَامَةُ مِنَ الْمَرَضِ.

من يبتعد عن الأماكن الموبوءة يسلم من المرض.



اكتب

■ أَنْسَخُ الْفَقْرَةَ الْأُولَى مِنْ نَصِّ (الْمُعْلَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ) بِخَطِّ جَمِيلٍ.

إن الحفظ بالتعليب هو أحد وسائل حفظ الأغذية وحمايتها من التلف

والتلوث ويعد من

وسائل حفظ الغذاء المستديم.

ويقصد بحفظ الأغذية بالتعليب، تعبئتها بطريقة تقنية حديثة داخل

عبوات مناسبة

محكمة القفل، ثم معاملتها حرارياً المعاملة الكافية للقضاء على

جميع صور الفساد

الميكروبي والكيميائي للدرجة التي تسمح قدر الإمكان بالمحافظة

على الصفات المرغوبة في الغذاء.





## أغني ملفّ تعلّمي

- آخذُ عُلْبَتَيْنِ غِذَائِيَّتَيْنِ مِنْ مَخْزَنِ الْمَطْبَخِ ، وَأَقْرَأُ مَا كُتِبَ عَلَيْهِمَا مِنْ مَعْلُومَاتٍ ، ثُمَّ أَمْلَأُ بِطَاقَةَ لِكُلِّ عُلْبَةٍ ، وَأُضْمِنُ الْبِطَاقَتَيْنِ مَلْفً تَعْلُمِي .
- أَذْكَرُ رَأْيِي فِي الْمُنْتَجِ وَأُضْمِنُهُ الْبَدِيلَ الطَّازِجَ الَّذِي يُمَكِّنُنَا مِنْ الْاسْتِغْنَاءِ عَنِ الْأَغْذِيَةِ الْمُصَنَّعَةِ .



اسم العُلبَةِ الغِذَائِيَّةِ:	فول مدمس
المُحتَوِيَّاتُ:	فول
الوِزْنُ:	٣٥٠ جرام
الشَّرِكَةُ الْمُنْتِجَةُ:	الصالح
مَكَانُ التَّصْنِيعِ:	الطائف
تاريخُ الإِنْتِاجِ:	١-١-١٤٤٠ هـ
تاريخُ انْتِهَاءِ الصَّلَاحِيَّةِ:	١-٦-١٤٤٢ هـ
مَعْلُومَاتُ إِضَافِيَّةٍ:	يحفظ في مكان جيد التهوية، بعيد عن الحرارة.
رَأْيِي فِي الْمُنْتَجِ:	جيد الصنع

اسم العُلبَةِ الغِذَائِيَّةِ:	حليب كامل الدسم
المُحتَوِيَّاتُ:	حليب
الوِزْنُ:	١ لتر
الشَّرِكَةُ الْمُنْتِجَةُ:	المراعي
مَكَانُ التَّصْنِيعِ:	جدة
تاريخُ الإِنْتِاجِ:	١-١-١٤٤٠ هـ
تاريخُ انْتِهَاءِ الصَّلَاحِيَّةِ:	١-٦-١٤٤٢ هـ
مَعْلُومَاتُ إِضَافِيَّةٍ:	يحفظ في مكان جيد للتهوية بعيد عن الحرارة.
رَأْيِي فِي الْمُنْتَجِ:	جيد الصنع



## الإستراتيجية القرائية

### الجدول الذاتي

إستراتيجية الجدول الذاتي أو التساؤل الذاتي أو جدول التعلم

تعد من إستراتيجيات التدريس لما وراء المعرفة، وهي تعتمد على استدعاء معارف الطالب السابقة، وإطلاق رغبته في الاستزادة من المعلومات، ثم الوعي بما تعلمه. وأصبحت نموذجاً لتنشيط التفكير أثناء القراءة. وتتمر بخطوات:

- ماذا أعرف عن الموضوع (المعرفة السابقة).
- ماذا أريد أن أعرف عن الموضوع (المعرفة المقصودة).
- ماذا تعلمت عن الموضوع (المعرفة المكتسبة).

الهدف من استخدامها:

إذا أردنا أن نعمق فهمنا لموضوع ما، وهي مكونة من أربع خطوات.

بعد القراءة		قبل القراءة	
(٤) ما أريد معرفته أيضاً	(٣) ما تعلمته	(٢) ما أريد معرفته	(١) ما أعرفه
أكتب هنا ما أريد معرفته عن الموضوع، ولم يرد في النص.	أقرأ النص قراءة صامتة بفهم وتركيز، ثم أكتب ما تعلمته منه.	أحدد كل ما أريد معرفته عن الموضوع، أو ما أتوقع أن أتعلمه منه، وأكتبه في قائمة.	أحدد كل ما أعرفه عن الموضوع، وأكتبه في قائمة (نقاط) هكذا:
• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....



## الجدول الذاتي لنص: إنفلونزا الطيور

بعد القراءة		قبل القراءة	
(٤) ما أريد معرفته أيضا	(٣) ما تعلمته	(٢) ما أريد معرفته	(١) ما أعرفه
هل هناك دواء فعال للتغلب على المرض؟	أن الإنسان عرضة للإصابة بإنفلونزا الطيور	هل من الممكن أن يصاب بها الإنسان؟	أن إنفلونزا الطيور تصيب الطيور فقط.

وَسَنتَدْرِبُ عَلَى خُطَوَاتِ الجَدُولِ الذَّاتِيِّ الأَرْبَعِ؛ لِيَسْهُلَ عَلَيْنَا اسْتِخْدَامُهَا مَعَ كُلِّ نَصِّ إِخْبَارِيٍّ (يَحْتَوِي عَلَى مَعْلُومَاتٍ).



بِمُشارَكَةِ مَجْمُوعَتِي نُسَجِّلُ كُلَّ مَا نَعْرِفُهُ عَنِ انْفِلُونزَا الطُّيُورِ؛  
نَضْعُ قَائِمَةً بِالمَعْلُومَاتِ الَّتِي تَوَصَّلْنَا إِلَيْهَا،  
وَنَتَبَادَلُهَا مَعَ بَقِيَّةِ المَجْمُوعَاتِ، ثُمَّ نُسَجِّلُهَا فِي  
العَمُودِ الأَوَّلِ مِنَ الجَدُولِ السَّابِقِ (مَا أَعْرِفُهُ).

## الخطوة الأولى

نُفَكِّرُ بِكُلِّ مَا نُرِيدُ مَعْرِفَتَهُ عَنِ انْفِلُونزَا الطُّيُورِ، أَوْ مَا نَتَوَقَّعُ أَنْ نَتَعَلَّمَهُ عَنْهَا،  
وَنُدَوِّنُهُ فِي العَمُودِ الثَّانِي (مَا أُرِيدُ مَعْرِفَتَهُ).

## الخطوة الثانية

نَقْرَأُ نَصَّ «انْفِلُونزَا الطُّيُورِ»، قِرَاءَةً صَامِتَةً، ثُمَّ نُدَوِّنُ مَا تَعَلَّمْنَاهُ فِي العَمُودِ الثَّالِثِ  
(مَا تَعَلَّمْتُهُ).

## الخطوة الثالثة



## إِنْفِلُونزَا الطُّيُورِ



كَانَ يُعْتَقَدُ أَنَّ إِنْفِلُونزَا الطُّيُورِ تُصِيبُ الطُّيُورَ فَقَطْ إِلَى أَنْ ظَهَرَتْ أَوَّلُ حَالَةٍ إِصَابَةٍ بَيْنَ الْبَشَرِ فِي (هونج كونج) فِي عَامِ ١٩٩٧م، حَيْثُ أُصِيبَ طِفْلٌ هُنَاكَ بِمُشْكَلاتٍ فِي التَّنَفُّسِ وَبَدَأَ فَيروسُ الْإِنْفِلُونزَا بِالتَّكَاثُرِ فِي جِدَارِ رِئْتَيْهِ وَتَسَبَّبَ فِي انْتِفَاحِهِمَا، وَبَيْنَمَا انْتِظَرَ الْجَمِيعُ أَنْ تُشْفَى هَذِهِ الْأَنْسِجَةُ بَعْدَ عِدَّةِ أُسَابِيعَ كَمَا هُوَ الْحَالُ الْغَالِبُ فِي الْإِنْفِلُونزَا الْعَادِيَةِ، فَإِنَّ قُوَّةَ الْفَيروسِ كَانَتْ أَسْرَعَ مِنْ مَنَاعَةِ الطِّفْلِ الْبَطِينَةِ، وَحَدَّثَتِ الْوَفَاةُ بَعْدَ عَشْرَةِ أَيَّامٍ.

وَمِمَّا لَا شَكَّ فِيهِ أَنَّ مَرَضَ إِنْفِلُونزَا الطُّيُورِ قَدْ انْتَشَرَ فِي عِدَدٍ مِنَ الْبِلَادِ، وَيُعْتَقَدُ بِأَنَّ سَبَبَ الْإِصَابَةِ بِهِ يَعُودُ إِلَى التَّعَرُّضِ الْمُبَاشِرِ لِلطُّيُورِ الْمُصَابَةِ أَوْ مَلَامَسَةِ سَطْحٍ مُلَوَّثَةٍ بِهَذَا الْفَيروسِ وَبِالتَّالِي تَنْتَقِلُ الْعَدْوَى بَعْدَ مَلَامَسَةِ الْفُرْدِ لِعَيْنِهِ أَوْ فَمِهِ أَوْ أَنْفِهِ.

هَلْ هُنَاكَ اِحْتِمَالُ انْتِقَالِ إِنْفِلُونزَا الطُّيُورِ عَنْ طَرِيقِ أَكْلِ الدَّجَاجِ أَوِ الْبَيْضِ؟

وَالْإِجَابَةُ عَنِ السُّؤَالِ: لَا، وَلَكِنْ بِشَرَطِ طَهْوِ اللَّحُومِ وَالتَّأَكُّدِ مِنْ نَضِجِهَا نَضِجًا تَامًا، حَيْثُ ثَبَتَ أَنَّ الْفَيروسَ يُمَكِّنُ قَتْلَهُ عِنْدَ طَهْوِ لُحُومِ الدَّجَاجِ أَوْ الْبَيْضِ؛ حَتَّى تَنْضُجَ نَضِجًا تَامًا. وَمِنْ أَهَمِّ الْمَبَادِيءِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِلْتِمَازُ بِهَا: غَسْلُ الْيَدَيْنِ، وَتَطْهِيرُ جَمِيعِ الْأَسْطُحِ الْمُسْتَخْدَمَةِ عِنْدَ تَقْطِيعِ اللَّحُومِ، وَتَجَنُّبُ أَمَاكِنِ تَرْبِيَةِ الطُّيُورِ وَأَسْوَاقِ الْبَيْعِ، حَيْثُ مِنَ السَّهْلِ لِهَذَا الْفَيروسِ أَنْ يَغْلُقَ فِي الشَّعْرِ وَالْمَلَابِسِ، كَمَا يُمَكِّنُ دُخُولَهُ إِلَى جِسْمِ الْإِنْسَانِ عَنْ طَرِيقِ الْاسْتِنشَاقِ.

### نصائح عامة:

- تَجَنَّبِ الْاِحْتِلَاطَ بِالطُّيُورِ الْبَرِّيَّةِ أَوْ الدَّاجِنَةِ، مِثْلَ الْكُتَاكِيَةِ وَالْبَطِّ وَالْإِوزِ، وَلَا تَذْهَبِ إِلَى مَزَارِعِ الدَّوَاجِنِ أَوْ اسْوَاقِ الْبَيْعِ.
- اِخْرِصْ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ بَعْدَ لَمَسِ الْبَيْضِ، أَوْ بَعْدَ تَقْطِيعِ اللَّحُومِ وَالطُّيُورِ، أَوْ بَعْدَ إِعْدَادِهَا؛ لِأَنَّهَا قَدْ تَكُونُ مُلَوَّثَةً بِالْفَضَلَاتِ.
- تَجَنَّبِ تَنَاوُلَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَدْخُلُ فِي مَكُونَاتِهَا الْبَيْضُ النَّيِّءُ مِثْلَ (المَايونيز).
- اِخْرِصْ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ وَلَوْحِ التَّقْطِيعِ، وَالْأَدْوَاتِ الْمُسْتَخْدَمَةِ؛ لِإِعْدَادِ الطُّيُورِ قَبْلَ طَهْوِهَا.
- يُفْضَلُ فَصْلُ لَوْحِ تَقْطِيعِ الدَّوَاجِنِ عَنِ تِلْكَ الْمُسْتَخْدَمَةِ لِتَقْطِيعِ الْخَضِرَاوَاتِ أَوْ الْفَاكِهَةِ.

• احرص على طهو الطيور على درجة حرارة عالية لا تقل عن ٨٠ درجة مئوية، فهذا كفيل بقتل فيروس إنفلونزا الطيور في حوالي ٦٠ ثانية.

وأعراض الإصابة بإنفلونزا الطيور في الإنسان تتلخص في الشعور بأعراض الإنفلونزا نفسها، التي كثيرا ما تتعرض لها من ارتفاع في درجة الحرارة، والسعال، والتهاب الحلق وآلام في العظام، وتُمكن أيضا الإصابة بالتهاب في العين، مع احتمال حدوث بعض المضاعفات التي تُسبب التهابا رئويا، أو مشكلات في الجهاز التنفسي، أو نزلة شعبية، أو أي أعراض أخرى خطيرة تُشكل تهديدا على الحياة.

**الخطوة الرابعة** نناقش المعلومات التي نريد معرفتها عن إنفلونزا الطيور، ولم ترد في النص، ونُدونها في العمود الرابع (ما أريد معرفته أيضا).



أطبق

نطبق الخطوات الأربع للجدول الذاتي على الموضوع الآتي:

### المشروبات الغازية

المشروبات الغازية هي مشروبات صناعية مضاف إليها مواد حافظة، وغازات، ونكهات تُعطيها الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة.

تختلف المشروبات الغازية بحسب النكهة المضافة للمكونات الأصلية التي تتكون من ماء وسكر ومواد

حافظة وغازات، وهذه النكهات هي:

• الكولا.

• الليمون.

• البرتقال.

• العنب.

• الفواكه المشكّلة.



إن جميع المشروبات الغازية ذات قيمة غذائية منخفضة، لا تحتوي على البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات والمعادن، وإنما هي سائل يحوي كميات كبيرة من السكريات الخاوية (أي الخالية من القيمة الغذائية)، وكمية قليلة من الأملاح. بالإضافة إلى ذلك لها آثار وتفاعلات سيئة مع الأغذية الأخرى، وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الأطعمة المفيدة معها، حيث تتسبب في نقص الكالسيوم الضروري في بناء العظام، وتقلل من امتصاص الحديد من الطعام؛ فتصيب الشخص بمرض فقر الدم.

إن من المعتقدات الخاطئة المنتشرة بين الناس أن المشروبات الغازية تساعد على الهضم، لكن هذا غير صحيح، ويمكن تفسير الشعور الذي يحس به شاربها، والغازات الذي يخرجها بعد الشرب بسبب الغازات التي يحويها المشروب نفسه وليست من جراء هضم الطعام الموجود في المعدة. والأفضل الابتعاد عن المشروبات الغازية والاستغناء عنها بالفواكه الطبيعية والعصيرات الطازجة، وإن كان لا بد من استعمالها فيجب أن نتجنب تناول المشروبات الغازية ما **(٣) ما تعلمته** لأثيرها السيئ على امتصاص المعادن المهمة كالسيوم والحديد.

## الجدول الذاتي

### قبل القراءة

(١) ما أعرفه	(٢) ما أريد معرفته
المشروبات الغازية صناعية وليست طازجة.	ممن تصنع المشروبات الغازية.
الإكثار من تناول المشروبات الغازية مضر بالصحة.	ما أضرار المشروبات الغازية.
للمشروبات الغازية أنواع كثيرة.	أين تصنع المشروبات الغازية.
	لماذا لم يتم منع المشروبات الغازية من الأسواق مع أنها مضرّة بالصحة.

أن المشروبات الغازية تتكون من ماء وسكر ومواد حافظة

المشروبات الغازية تسبب نقص الكالسيوم

منها ما يصنع داخل المملكة ومنها ما يتم استيراده.

الشركات المصنعة للمشروبات تهتم بالأرباح على حساب صحة الأفراد.

### قراءة

ما أريد معرفته أيضا

كيف يمكن الاستغناء عن تناول المشروبات الغازية؟  
- لماذا لم تمنع وزارة الصحة المشروبات الغازية من المحلات التجارية.  
- هل حدث أن توفي شخص بسبب تناول المشروبات الغازية؟





## الظاهرة الإملائية

### الألف اللينة المتطرفة في الأفعال والأسماء والحروف

#### أ. الألف اللينة المتطرفة في الأفعال

#### مثال

أغيا المرض فوازاً، فاستدعى أبوه الطبيب، الذي دنا من فواز وكشف عليه، وحكى له فواز إهماله في تطبيق القواعد الصحية.

أتأمل الكلمات المظللة بالأصفر فأجدُها أفعالاً ختمت بألف لينة، مرة كتبت قائمة (أ) ومرة على صورة الياء (ي). فإذا كان الفعل ثلاثياً نكتب الألف تبعاً لأصل الكلمة: إذا كان واواً كتبت قائمة (دنا: يدنو، دنوا) وإذا كان ياءاً كتبت على صورة الياء غير منقوطة (حكى: يخكى، حكياً). وإذا كان فوق الثلاثي كتبت الألف على صورة الياء (استدعى) إلا إذا سبقت الألف بياء فإنها تكتب قائمة (أغياً).



#### أهداف الدرس:

1. تعريف الألف اللينة.
2. رسم الألف اللينة رسماً صحيحاً.
3. تطبيق ما تعلمته في كتاباتي دائماً.

الألف اللينة لا تقع في أول الكلمة لأنها ساكنة واللغة العربية لا تبدأ بحرف ساكن.

تأتي في وسط الكلمة مثل (كتاب) وتكتب قائمة دائماً. وتأتي في آخر الكلمة وتسمى متطرفة وهي التي سندرسها.

وتقع في الأسماء والأفعال والحروف. تختلف الألف اللينة عن الهمزة (بداً - بدأ).



## أقرأ وألاحظ

■ أقرأ الأفعال الملونة في الأمثلة السابقة، ثم أكتب من ذاكرتي على غرار الأفعال الآتية:

- دَنَا - دَعَا - عَلَا - رَنَا - رَجَا - سَمَا
- حَكَى - هَدَى - رَمَى - سَقَى - بَكَى - قَضَى
- اسْتَدْعَى - تَوَلَّى - انْقَضَى - اسْتَوَى - اصْطَفَى - انْتَقَى
- أُعْيَا - أَحْيَا - اسْتَحْيَا - اسْتَعْيَا - تَزَيَّا - اسْتَفْيَا



## أحلل وأفهم

■ أكمل على غرار المثالين:

- سَمَا (يَسْمُو - سُمُوًا - سَمَوْتُ)
- هَدَى (يَهْدِي - هِدَايَةً - هَدَيْتُ)
- حَبَّ ..... (يَحْبُو - حَبُوًا - حَبَوْتُ)
- وَعَى (يُوعِي ، .. وعاية، .. وعيت)
- خَطَّ ..... (يَخْطُو ، .. خطوا، .. خطوت)
- رَمَى ..... (يُرْمِي ، .. رماية، .. رميت)
- قَسَا ..... (يَقْسُو ، .. قسوا، .. قسوت)
- سَعَى ..... (يَسْعَى ، .. سعاية، .. سعيت)





الألف اللينة في الأفعال

فوق الثلاثي

ثلاثي

تكتب الألف اللينة

تكتب الألف اللينة على صورة الياء غير المنقوطة  
(صَلَّى - اسْتَعْلَى - اخْتَفَى)  
إلا إذا سبقت الألف بياء، فتكتب قائمة  
(يَحْيَا - تَزَيَّا - اسْتَحْيَا)

ياء غير  
منقوطة  
أصلها ياء

قائمة  
أصلها  
واو

بني

دعا

معرفة أصل الألف اللينة في الأفعال الثلاثية

المصدر

المضارع

دعوة

الإسناد لتاء الفاعل

يدعو

دعوت



أَعُوذُ لِمُعْجَمِي اللُّغَوِيِّ؛ لِأَتَعْرِفَ  
مَعْنَى الْفِعْلِ: تَزَيَّا.



أطبّق

١. أَمَلِ الفَرَاعَاتِ بِالكَلِمَةِ الصَّحِيحَةِ إِملاثِيًا مِمَّا بَيْنَ القَوْسَيْنِ فِيمَا يَأْتِي:

- الزَّرْعُ ..... **سقى** ..... المَزْرُوعَاتِ. (سَقَا - سَقَى)
- ..... **أحيا** ..... اللهُ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا. (أَحْيَى - أَحْيَا)
- ..... **ارتدى** ..... الطِّفْلُ مَلابِسَهُ. (ارْتَدَى - ارْتَدَا)
- ..... **شدا** ..... الطَّالِبُ بِصَوْتِهِ الجَمِيلِ. (شَدَا - شَدَى)

٢. كَيْفَ كُتِبَتِ الأَلِفُ اللَّيْنَةُ فِي الضَّغَلَيْنِ المُلَوَّنَيْنِ؟ مَا السَّبَبُ؟

• نَجَا السَّائِقُ مِنْ حَادِثٍ مُرَوِّعٍ: **نجا كتبت الألف ممدودة لان اصلها واو (ينجو)**

• **نَجَى اللهُ** - سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى - الوَلَدَ مِنَ الغَرَقِ:

**نَجَى فكتبت الالف مقصورة لأن**

**اصلها ياء**

**ينجى**



تفكير ناقد:

■ **يَحْيَا** يَحْيَى حَيَاةً طَيِّبَةً.



مَا الفَرْقُ بَيْنَ الكَلِمَتَيْنِ المُلَوَّنَتَيْنِ فِي رَسْمِ الأَلِفِ اللَّيْنَةِ؟ وَمَا السَّبَبُ؟

**يحيا: فعل أكثر من ثلاثي وسبقته ياء وبالتالي تكتب الألف اللينة ألف.**

**يحيى: اسم فوق الثلاثي وسبقت بياء وبالتالي يكتب ياء غير منقوطة.**



أَعُودُ لِمُعْجَمِي اللُّغَوِيِّ؛ لِأَتَعَرَّفَ  
مَعْنَى الْاسْمِ: حِجَا.

## ب. الْأَلِفُ اللَّيْنَةُ الْمُتَطَرِّفَةُ فِي الْأَسْمَاءِ

أَتَأَمَّلُ الْأَسْمَاءَ الْمُلَوَّنَةَ لِأَسْتَنْتِجَ قَاعِدَةَ الْأَلِفِ اللَّيْنَةِ الْمُتَطَرِّفَةِ فِي الْأَسْمَاءِ:

أسماء على أكثر من ثلاثة أحرف		أسماء ثلاثية	
مُنْتَهَى - نَجْوَى - مُصْطَفَى	دُنْيَا - عَلِيَا - سُقْيَا	فَتَى - رَحَى - أَدَى	عَصَا - قَفَا - حِجَا
تُكْتَبُ بِصُورَةِ أَلِفٍ قَائِمَةٍ إِذَا كَانَ قَبْلَ الْأَلِفِ يَاءٌ، أَمَّا إِذَا لَمْ يَكُنْ قَبْلَ الْأَلِفِ يَاءٌ فَإِنَّهَا تُكْتَبُ فِي صُورَةِ الْيَاءِ مُطْلَقًا.		فَتَيَان - رَحَيَان - أَدْيَان	عَصَوَان - قَفَوَان - حِجَوَان



أَسْتَنْتِجُ







أطبق



إذا لم أعرف أصل الألف اللينة  
أعود لأحد معاجم اللغة العربية.

١. أرسم الألف رسماً صحيحاً في أواخر الأسماء الآتية:

• فتى ، رحي ، ندى ، العصا ، الضحى ، عدا .....

• دجى ، كرى ، نهى ، رضا ، تقوى ، شفى ، ربا .....

• زوايا ، مُستشفى ، سجايا ، دغوى .....

٢. أقرأ الآيات الكريمة ثم أملأ الحقلين الآتيين:

قال تعالى: ﴿ عَبَسَ وَتَوَلَّى ۝١ أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى ۝٢ وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَكِّي ۝٣ أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ  
الذِّكْرَى ۝٤ أَمَا مِنْ أَسْتَفْنَى ۝٥ فَأَنْتَ لَهُ تَصَدَّى ۝٦ وَمَا عَلَيْكَ أَلَّا يَزَكِّي ۝٧ وَأَمَا مِنْ جَاءَكَ  
يَسْعَى ۝٨ وَهُوَ يَخْشَى ۝٩ فَأَنْتَ عَنْهُ تَلَهَّى ۝١٠ كَلَّا إِنَّهَا تَذْكِرَةٌ ۝١١ ﴾ [عبس: ١-١١].

أفعال مُنتهية بألف لينة	أسماء مُنتهية بألف لينة
تولى	الأعمى
يزكى	الذكري
استغنى	
تصدى	
يزكى	
يسعى	
يخشى - تلهى	



## ج . الألف اللينة المتطرفة في الحروف

جميع الحروف المنتهية بألف لينة تكتب ألفها قائمة نحو: لا ، ألا ، إلا لولا ، كلاً ، ما عدا أربعة هي ( حتى ، إلى ، على ، بلى ) فإنها تكتب على صورة ياء .



أطبق

أكتب في دفترتي ما يملي عليّ معلّمي: (إملاءً اختياريّ من اختيار المعلّم).



أتعلم وأتسلّى

أولاً: العبّ المساجلة الحلقية المكتوبة مع مجموعتي لكتابة عدد من الكلمات المختومة بألف لينة.

... على . . . إلى . . . مصطفى . . . يسعى . . . علا . . . لنا . . . سما . . . تقوى . . . رجا . . . ضحى . . . رمى . . .

... حبا . . . قسما . . . رنا . . .



الواجب المنزلي

١. أكمل كل فعل مما يأتي بالألف اللينة المناسبة (قائمة أو على صورة ياء غير منقوطة):

رَدَ	رنا	نَهَ	نهي
غَزَ	غزا	كَوَ	كوى
رَوَ	روى	مَحَ	محا

أرجع إلى كتاب الإملاء والخط  
على بوابة عين؛ لآتمكن من  
دروس الظاهرة الإملائية.



٢. أَمَلِّ الأَفْرَاقَ بِالكَلِمَةِ الصَّحِيحَةِ إِمْلَائِيًّا مِمَّا بَيْنَ القَوْسَيْنِ:  
..... أَعْيَا ..... المَرَضُ صَاحِبُهُ. (أَعْيَا، أَعْيَى).

• تَجَنَّبُ تَنَاوَلَ ..... الحَلْوَى ..... قَبْلَ النُّوْمِ. (الحَلْوَى، الحَلْوَا).

• تَتَنَقَّلُ ..... عَدْوَى ..... الإِنْفِلُونَزًا بِوَأَسِطَةِ فَيْرُوسٍ يَنْتَشِرُ عَن طَرِيقِ السُّعَالِ وَالْعُطَاسِ. (عَدْوَا، عَدْوَى).

• ..... رَعَى ..... وَزِيرُ الصِّحَّةِ افْتِتَاحَ المَرْكَزِ الصِّحِّيِّ. (رَعَا، رَعَى).

• ..... غَطَّى ..... العَامِلُ خَزَانَ المَاءِ بِغَطَاءٍ مُحْكَمٍ لِمَنْعِ تَوَالِدِ البَعُوضِ. (غَطَّأ، غَطَّى).

• ..... قَضَى ..... المَرِيضُ مُدَّةَ نَقَاهَةٍ بَعْدَ مَرَضِهِ الشَّدِيدِ. (قَضَى، قَضَا).

٣. أَبَيِّنُ أَصْلَ الأَلِفِ اللِّيْنَةِ فِي الكَلِمَاتِ الآتِيَةِ، وَأَمَثِلُ بِجُمْلَةٍ مُفِيدَةٍ لِكُلِّ كَلِمَةٍ:

طَفَا

شَفَى

قَسَا

شَوَى

أَصْلُ الأَلِفِ: ..... وَاو .....  
الجُمْلَةُ: .....

أَصْلُ الأَلِفِ: ..... يَاء .....  
الجُمْلَةُ: .....

أَصْلُ الأَلِفِ: ..... وَاو .....  
الجُمْلَةُ: .....

أَصْلُ الأَلِفِ: ..... اليَاء .....  
الجُمْلَةُ: .....

..... طفا الخشب فوق الماء.

..... شفى الله المريض

..... قسا الشرطي

..... شوى أحمد اللحم

على المجرم

٤. أَصِلُ بَيْنَ الكَلِمَةِ وَسَبَبِ كِتَابَةِ أَلفِهَا اللِّيْنَةِ بِهَذِهِ الصُّورَةِ:

لِزِيَادَةِ الفِعْلِ عَلى ثَلَاثَةِ أَحْرَفٍ وَلَمْ تُسَبِّقِ الأَلِفُ بِيَاءً.

لِأَنَّ الأَسْمَ ثَلَاثِيًّا وَتَقَلَّبَ الأَلِفُ يَاءً فِي المَثْنِيِّ.

لِزِيَادَةِ الأَسْمِ عَلى ثَلَاثَةِ أَحْرَفٍ وَلَمْ تُسَبِّقِ الأَلِفُ بِيَاءً.

لِزِيَادَةِ الأَسْمِ عَلى ثَلَاثَةِ أَحْرَفٍ وَسَبِّقِ الأَلِفُ بِيَاءً.

لِزِيَادَةِ الفِعْلِ عَلى ثَلَاثَةِ أَحْرَفٍ وَسَبِّقِ الأَلِفُ بِيَاءً.

• المُسْتَشْفَى

• السُّقْيَا

• انجَلَى

• اسْتَحْيَا

• الهُدَى



## الوظيفة النحوية

رفع الفعل المضارع: (الصحيح الآخر، المعتل الآخر، الأفعال الخمسة)

### مثال

يُحِبُّ الأَطْفَالُ الحَلْوَى ورَقَائِقَ البَطَاطِسِ. لَكِن يَنْبَغِي الحَذْرُ مِنْ تَنَاوُلِهَا بِشْرَاهَةٍ. إِنَّ بَعْضَ الآبَاءِ وَالْأُمَّهَاتِ يَجْهَلُونَ ضَرَرَهَا عَلَى الأَطْفَالِ. أَتَأَمَّلُ كُلَّ كَلِمَةٍ ظَلَّلَ آخِرُهَا، أَلَا حِظُّ أَنَّهَا أَفْعَالٌ مُضَارِعَةٌ اخْتَلَفَتْ عِلَامَاتُ إِعْرَابِهَا لِاخْتِلَافِ نَوْعِ المِضَارِعِ، وَأَسْتَطِيعُ بِخِبْرَتِي السَّابِقَةِ أَنْ أُحَدِّدَ عِلَامَةَ إِعْرَابِ كُلِّ مِنْهَا.



### أهداف الدرس:

1. التَّعْرِيفُ بِالفِعْلِ المِضَارِعِ وَعِلَامَاتِهِ.
2. التَّمْيِيزُ بَيْنَ المِضَارِعِ الصَّحِيحِ الآخِرِ وَالمِعتَلِ الآخِرِ.
3. تَحْدِيدُ عِلَامَاتِ الإِعْرَابِ لِكُلِّ نَوْعٍ.
4. تَقْوِيمُ اللِّسَانِ بِاسْتِخْدَامِ العِبَارَاتِ السَّلِيمَةِ الخَالِيَةِ مِنَ اللِّحَنِ.

### أثبتت تعلمي السابق

■ أولاً: أَصْنَفِ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي ثَلَاثِ مَجْمُوعَاتٍ، مُحَدِّدًا مَعْيَارَ التَّصْنِيفِ قَبْلَ البَدءِ، ثُمَّ أَلَوْنِ كُلَّ مَجْمُوعَةٍ بِلَوْنٍ:



أَتَذَكَّرُ أَنْ: الْفِعْلُ الْمُضَارِعُ لَا بُدَّ أَنْ يَكُونَ مَبْدُوءًا بِأَحَدِ الْحُرُوفِ الْمَجْمُوعَةِ فِي كَلِمَةٍ (نَاتِي). وَيَقْبَلُ السِّينَ وَسُوفَ.

#### فائدة لغوية:

مَعْنَى (مُضَارِعٌ) أَي مُشَابِهٌ، فَالْفِعْلُ (يَذْهَبُ) يُشَابِهُ اسْمَ الْفَاعِلِ (ذَاهِبٌ) فِي الْمَعْنَى وَالْحَرَكَاتِ وَالسُّكُنَاتِ. لِذَلِكَ أُعْرِبَ كَمَا تُعْرَبُ الْأَسْمَاءُ، أَمَّا الْفِعْلَانِ الْمَاضِي وَالْأَمْرُ فَمَبْنِيَانِ.

الفعل الماضي	الفعل المضارع	الفعل الأمر
انتشرت	تسأل	خذ
تكاسل	سوف يزهر سيحضر	انهض
نظرت	نشرح نقترح	افهم
استلم	ياكل أعلم	اشرب
سلم	أكتشف أنزل	ارسمي اكتبي

أَتَذَكَّرُ أَنْ: الْأَفْعَالُ الْخَمْسَةُ هِيَ: كُلُّ فِعْلٍ مُضَارِعٍ اتَّصَلَتْ بِهِ الْفَاءُ الْاِثْنَيْنِ أَوْ وَأُو الْجَمَاعَةِ أَوْ يَاءُ الْمُخَاطَبَةِ.

تُرَكِّزُ عَلَى الْحَرْفِ الْأَخِيرِ فِي الْوُضَيْفَةِ النَّحْوِيَّةِ؛ لِأَنَّهُ حَرْفُ الْإِعْرَابِ.

■ ثانياً: أَسْتَنْتِجُ عَلَامَاتِ كُلِّ فِعْلٍ:

● الْفِعْلُ الْمُضَارِعُ: علامة رفعه الضمة

● الْفِعْلُ الْمَاضِي: مبني على الفتح

● فِعْلُ الْأَمْرِ: مبني على السكون

■ ثالثاً: بِاسْتِخْدَامِ إِسْتِرَاطِيَجِيَّةٍ (إِخْفِضْ يَدَكَ) أَكْتُبُ عَلَى رَاحَةِ

الْيَدِ فِعْلاً مُضَارِعاً، ثُمَّ أَصَوِّغُ مِنْهُ الْأَفْعَالَ الْخَمْسَةَ وَأَكْتُبُهَا عَلَى الْأَصَابِعِ.

تلمسون  
يلمسون  
تلمسين  
يلمسين  
يلمسون  
يلمسون  
يلمسون  
يلمسون  
يلمسون  
يلمسون





أولاً: أ. أقرأ الخريطة الآتية، لأفرق بين الفعل الصحيح الآخر والمعتل الآخر:

الفعل المضارع بالنظر إلى آخره



ب. أصنف الأفعال المضارعة الآتية بحسب آخرها إلى صحيحة ومعتلة:

- يُسعدُ - يَجري - يَكْتُبُ - يَسْتَتِرُ - يَسْمُو - يَتَجَاوَزُ - يَزورُ - يَبَادِرُ - يَتَهَاوَى - يَرْمِي - يَنْدُمُ - يَكْسُو - يُحَاكِي - يَرْضَى - يَرْجُو - تَسْتَغِيثُ - تَعْدُو - يَتَفَانِي - يُقْسِمُ - يَكْتَفِي - يُنَادِي - يَشْكُو - يُسَافِرُ - أَكْرَمُ.

الأفعال المضارعة المعتلة الآخر

يجري - يسمو - يتهاوى - يرمي  
 - يكسو - يحاكي - يرضى - يرجو  
 - تعدو - يتفاني - يكتفي - ينادي  
 - يشكو.

الأفعال المضارعة الصحيحة الآخر

يسعد - يكتب - يستتر - يتجاوز  
 - يزور - يبادر - يندم - تستغيث  
 - يقسم - يسافر - أكرم.

ج. أَسْتَخْرِجُ مِنْ نَصِّ (المُعَلَّبَاتِ الغِذَائِيَّةِ) فِعْلَيْنِ مُضَارِعَيْنِ صَحِيحِي الأَخْرِ، وَفِعْلَيْنِ مُضَارِعَيْنِ مُعْتَلِّي الأَخْرِ:

الفِعْلَانِ المُضَارِعَانِ المُعْتَلَّانِ الأَخْرَ	الفِعْلَانِ المُضَارِعَانِ الصَّحِيحَانِ الأَخْرَ
ينبغي يؤدي	يعد يقصد

الأصلُ في الفعلِ المضارعِ الرَّفْعُ وتكونُ علامةُ رَفْعِهِ الضُّمَّةُ الظَّاهِرَةُ إِذَا كَانَ صَحِيحَ الأَخْرِ، أَمَّا إِذَا كَانَ مُعْتَلَّ الأَخْرِ فَتكونُ علامةُ رَفْعِهِ الضُّمَّةُ المُقَدَّرَةُ عَلَى الأَلْفِ **لِلتَّعْذُرِ** (استِحَالَةٌ تُنطِقُ الحَرَكَةَ) وَعَلَى الواوِ والياءِ **لِلثَّقَلِ** (ثِقَلٌ عَلَى اللِّسَانِ).

■ ثانياً: أَمَلِ الجَدْوَلَ مِنَ الجُمَلِ الآتِيَةِ وَفَقِّ المَطْلُوبَ:

1. يُكَافِحُ الفُلُورَايِدُ التَّسْوَسَ.
2. تَحْوِي المَشْرُوبَاتُ الغَازِيَّةُ كَمِيَّةً كَبِيرَةً مِنَ السُّكَّرِ.
3. يَنمُو جِسْمِي نُمُوً سَلِيمًا عِنْدَ تَنَاوُلِ الغِذَاءِ المِتْكَامِلِ.
4. نَسَعِي لِإِعْدَادِ وَجِبَاتِ صِحِّيَّةٍ فِي المَنْزِلِ.
3. الأَبْوَانِ يَخْتَارَانِ الأَطْعِمَةَ الطَّازِجَةَ لِأَبْنَائِهِمَا.

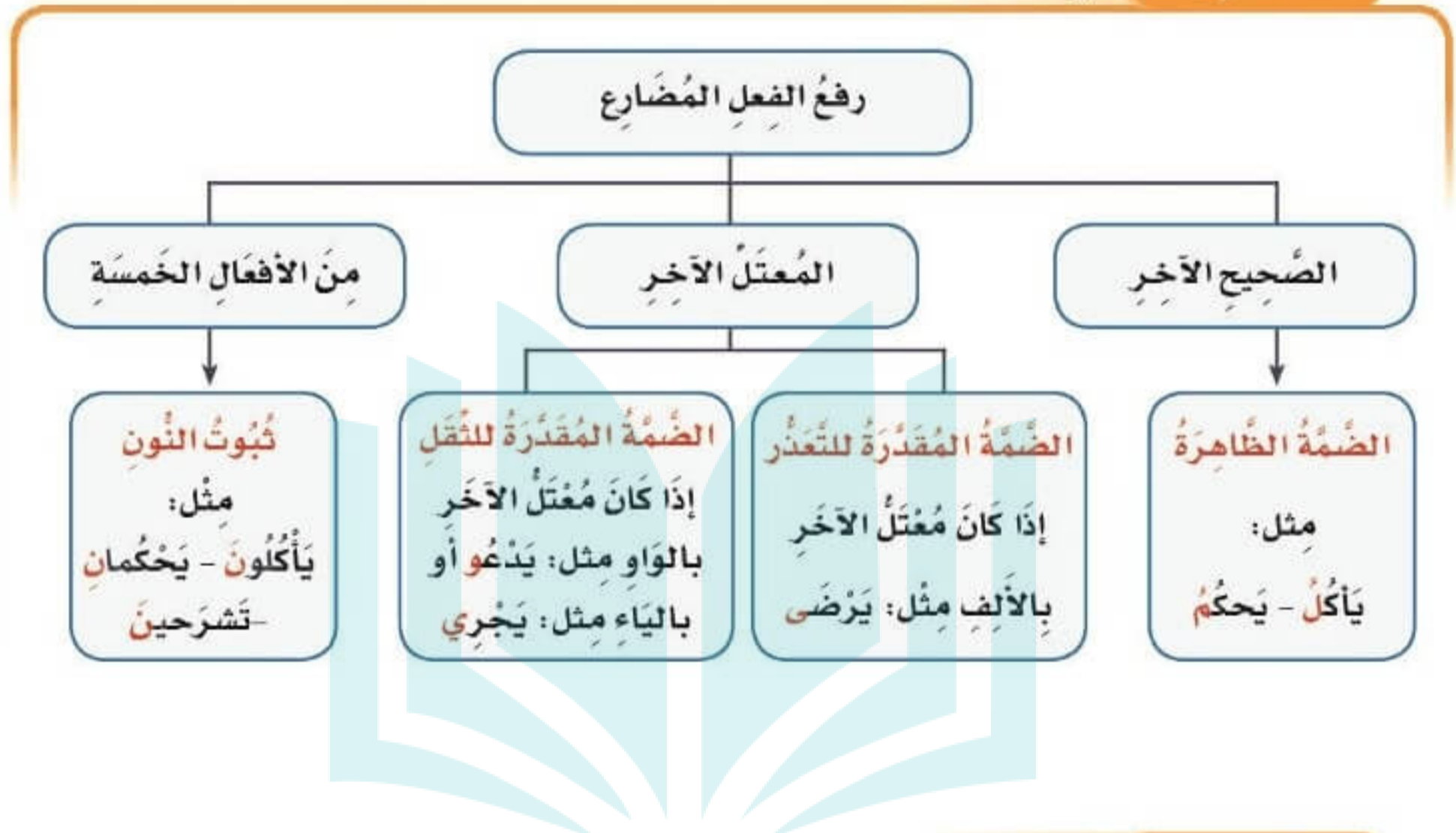
الْفِعْلُ المُضَارِعُ المَرْفُوعُ	نَوْعُهُ	عَلَامَةُ رَفْعِهِ
يكافح	صحيح الآخر	الضمة الظاهرة على آخره
تحوي	معتل الآخر	الضمة المقدرة للثقل
ينمو	معتل الآخر	الضمة المقدرة للثقل
نسعي	معتل الآخر	الضمة المقدرة للتعذر

■ ثالثاً: بالتعاون مع أفراد مجموعتي أعيد قراءة الأفعال المضارعة وأحاول نطق الضمة على أواخر الأفعال **يختاران** **صحيح الآخر** **ثبوت النون**

(تحوي- ينمو- نسعي)، ماذا ألاحظ؟

لا يمكنني نطقها، لأنها أفعال مضارعة معتلة الآخر مرفوعة بالضمة المقدرة على آخرها منع من ظهورها إما الثقل (إذا كانت واو أو ياء) أو التعذر (إذا كانت ألف).





■ أولاً: أحوّل الأفعال الماضية إلى أفعال مضارعة، ثم أضعها في جمل مفيدة:

الجملة المفيدة	الفعل المضارع	الفعل الماضي
يَمْتَنِعُ الْإِنْسَانُ عَنْ تَعَاطِي الْمَخْدَرَاتِ.	يَمْتَنِعُ	امْتَنَعَ
يَتَكَاسَلُ الْمَرِيضُ عَنْ شَرْبِ الدَّوَاءِ.	يَتَكَاسَلُ	تَكَاسَلَ
تَتَوَقَّفُ السَّيَّارَاتُ فِي الْمَوْقِفِ الْخَاصِ	تَتَوَقَّفُ	وَقَفَ

بها.



■ ثانيًا: أَمَلْ الجَدُولَ الآتِي:

الأمثلة	المضارع المرفوع	علامة الرفع
يُعَدُّ التَّعْلِيْبُ مِنْ وَسَائِلِ الحِفْظِ.	يَعُدُّ	الضمة
المَشْرُوبَاتُ الغَازِيَةُ تُضَرُّ الصِّحَّةَ.	تُضَرُّ	الضمة
المُؤْمِنُ يَرْجُو عَفْوَ اللَّهِ دَائِمًا.	يَرْجُو	الضمة المقدرة للثقل
أَنْتِ تُحَافِظِينَ عَلَى صِحَّتِكَ.	تُحَافِظِينَ	ثبوت النون
الوَلَدَانِ يُمَارِسَانِ الرِّيَاضَةَ.	يُمَارِسَانِ	ثبوت النون
يَسْعَى الإِنْسَانُ إِلَى أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَتُهُ سَلِيمَةً.	يَسْعَى	الضمة المقدرة للتعذر
العَاقِلُ يَهْتَدِي بِنُصْحِ المَجْرِبِينَ.	يَهْتَدِي	الضمة المقدرة للثقل

■ ثَالِثًا: أَعْبُرْ عَنْ كُلِّ مَعْنَى مِمَّا يَأْتِي بِجُمْلَةٍ تَبْدَأُ بِفِعْلِ مُضَارِعٍ مَرْفُوعٍ ثُمَّ أَبَيِّنُ عَلَامَةَ رَفْعِهِ:

المعنى	الجُمْلَةُ الفَعْلِيَّةُ	علامة رفع الفعل
جَرِيَانُ المَاءِ فِي الجَدُولِ.	يَجْرِي المَاءُ فِي الجَدُولِ	الضمة المقدرة للثقل
مُحَافِظَتِي عَلَى نِظَافَةِ البَيْتِ.	أَحَافِظُ عَلَى نِظَافَةِ البَيْتِ	الضمة الظاهرة على آخره
حِرْصُنَا عَلَى الأَكْلِ الصِّحِّيِّ.	نَحْرِصُ عَلَى الأَكْلِ الصِّحِّيِّ	الضمة الظاهرة على آخره
لَعِبُ الأَطْفَالِ فِي الحَدِيقَةِ.	يَلْعَبُ الأَطْفَالُ فِي الحَدِيقَةِ	الضمة الظاهرة على آخره

■ رَابِعًا: أَعْبُرْ عَنِ الصُّورَةِ بِخَمْسِ جُمَلٍ تَحْوِي أَفْعَالَ مُضَارِعَةً:

تتكون الأسرة من أب وأم وأبناء.

تجتمع أسرتي على مائدة الطعام.

تحضر أُمِّي مأكولات شهية.

ناكل الطعام اللذيذ بسعادة وفرح.

نغسل أيدينا قبل تناول الطعام وبعده.





## أَعْرَبْ

١. أَسْتَفِيدُ مِنَ النَّمُودَجِ الْمَغْرَبِ: "تَنْشِطُ الرِّيَاضَةَ الْأَبْدَانَ".

الكلمة	اعرابها
تَنْشِطُ	فِعْلٌ مُضَارِعٌ مَرْفُوعٌ وَعَلَامَةٌ رَفَعِهِ الضَّمَّةُ الظَّاهِرَةُ عَلَى آخِرِهِ.
الرِّيَاضَةَ	فَاعِلٌ مَرْفُوعٌ وَعَلَامَةٌ رَفَعِهِ الضَّمَّةُ الظَّاهِرَةُ عَلَى آخِرِهِ.
الْأَبْدَانَ	مَفْعُولٌ بِهِ مَنْصُوبٌ وَعَلَامَةٌ نَصْبِهِ الْفَتْحَةُ الظَّاهِرَةُ عَلَى آخِرِهِ.

٢. أَشَارِكُ فِي الْإِعْرَابِ: "يُقَوِّي الْحَلِيبُ الْعِظَامَ".

الكلمة	اعرابها
يُقَوِّي	فِعْلٌ مُضَارِعٌ مَرْفُوعٌ وَعَلَامَةٌ رَفَعِهِ الضَّمَّةُ الْمُقَدَّرَةُ لِلثَّقَلِ.
الْحَلِيبُ	فَاعِلٌ مَرْفُوعٌ وَعَلَامَةٌ رَفَعِهِ الضَّمَّةُ الظَّاهِرَةُ عَلَى آخِرِهِ.
الْعِظَامَ	مَفْعُولٌ بِمَنْصُوبٍ وَعَلَامَةٌ نَصْبِهِ الْفَتْحَةُ الظَّاهِرَةُ عَلَى آخِرِهِ.

٣. أَعْرَبْ مَا يَأْتِي: "يَتَفَانَى الطَّبِيبُ فِي عَمَلِهِ".

الكلمة	اعرابها
يَتَفَانَى	فِعْلٌ مُضَارِعٌ مَرْفُوعٌ وَعَلَامَةٌ رَفَعِهِ الضَّمَّةُ الْمُقَدَّرَةُ لِلتَّعَذُّرِ
الطَّبِيبُ	فَاعِلٌ مَرْفُوعٌ وَعَلَامَةٌ رَفَعِهِ الضَّمَّةُ الظَّاهِرَةُ عَلَى آخِرِهِ
فِي	حَرْفُ جَرٍّ
عَمَلِهِ	عَمَلٌ: اسْمٌ مَجْرُورٌ وَعَلَامَةٌ جَرِّهِ الْكَسْرَةُ الظَّاهِرَةُ عَلَى آخِرِهِ، وَالْهَاءُ ضَمِيرٌ مُتَّصِلٌ مَبْنِيٌّ عَلَى الْكَسْرِ.



تفكير ناقد:

بالتعاون مع أفراد مجموعتي أقارن بين الكلمتين الملوّنتين: (الكاتبون يكتبون المسرحية)  
يتفقان أن: كليهما ينتهيان ب.....النون.....

فيم يختلفان		
يكتبون	من حيث	الكاتبون
فعل	نوع الكلمة	اسم
واو الجماعة نون الجمع	الواو النون	جمع مذكر سالم نون الجمع



جدول تنظيف الاسنان

البيت
الأحد
الاثنين
الثلاثاء
الأربعاء
الخميس
الجمعة



أتعلم وأتسلى

• يذهب فواز إلى عيادة الأسنان كل سبعة أشهر؛ ليحافظ على أسنانه.

• ترصد نورة نقاط تنظيف أسنانها يوميًا.

• قال فواز لنورة أنت تحقّقين إنجازًا عظيمًا.

أرتب حروف كل فعل؛ لأحصل على كلمة السر.

ذ ب ه ي      ذ      ه      ب      ي

١

ر د ص ت      ر      ص      د      ت

٤

٣

ح ت ي ق ن ق      ح      ق ق      ي      ن

٢

كلمة السر      ي      ح      ر      ص

٤

٣

٢

١

يحرص ..... فواز ونورة على الاهتمام بنظافة أسنانهما.





## الواجب المنزلي

١. تُقَدِّمُ الْأُمُّ مَأْكُولَاتٍ صِحِّيَّةً.

• أَضَعُ خَطًّا تَحْتَ الْفِعْلِ الْمُضَارِعِ.

• أُبَيِّنُ عَلَامَةَ رَفْعِهِ: مرفوع وعلامة رفعه الضمة الظاهرة على آخره.

• أَصَوِّغُ مِنْهُ الْأَفْعَالَ الْخَمْسَةَ: تقدمان يقدمان يقدمون تقدمون تقدمين

• عَلَامَةُ رَفْعِ الْأَفْعَالِ الْخَمْسَةِ: ثبوت النون

٢. أَضَعُ الْفِعْلَ الْمُضَارِعَ الْمَرْفُوعَ فِي مَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ، وَأُبَيِّنُ عَلَامَةَ رَفْعِهِ:

( تُحِبُّ - يُضْحِيَانِ - يَسْتَمِعُونَ - تَبْنِي - تُمَارِسِينَ )

• الْمَرْضَى ..... يَسْتَمِعُونَ لِنُصْحِ الطَّبِيبِ. ( ثبوت النون )

• أَنْتَ ..... تُحِبُّ ..... عَمَلَ الْخَيْرِ. ( الضمة الظاهرة )

• ..... تَبْنِي ..... الْحُكُومَةَ الْمُسْتَشْفِيَاتِ وَالْمَرَكَزَ الصَّحِّيَّةَ. ( الضمة المقدرة للتعذر )

• الْوَالِدَانِ ..... يَضْحِيَانِ ..... مِنْ أَجْلِ أَبْنَائِهِمْ. ( ثبوت النون )

• أَنْتَ ..... تُمَارِسِينَ ..... الرِّيَاضَةَ. ( ثبوت النون )

٣. أَظَلُّ عَلَامَةَ الرَّفْعِ الْمُنَاسِبَةَ لِلْأَفْعَالِ الْمُضَارِعَةِ الَّتِي تَحْتَهَا خَطٌّ:

م	الجملة	الضمة الظاهرة	الضمة المقدرة للتعذر	الضمة المقدرة للنقل	ثبوت النون
١	مَعْرِفَةُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوْلِيَّةِ قَدْ تُنْقِذُ حَيَاةَ إِنْسَانٍ.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٢	الْأَطْفَالُ يَنَامُونَ مُبَكَّرًا.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
٣	فَوَائِدُ الْفَوَاكِهِ لَا تُحْصَى.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٤	الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ يَبْقَى مِنْ آلامِ الظَّهْرِ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٥	يَسْمُو الْمُؤْمِنُ بِأَخْلَاقِهِ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## الصَّنْفُ اللُّغَوِيُّ

### المُشْتَقَّاتُ / المَصَادِرُ

#### مِثَالٌ

مِنْ عَوَامِلِ المَحَافِظَةِ عَلَى الصُّحَّةِ: النُّومُ المُبَكَّرُ، وَتَجَنُّبُ السَّهْرِ، وَتَنَاوُلُ الأَكْلِ الصَّحِيِّ، وَالتَّعَرُّضُ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ، وَالأَبْتِعَادُ عَنِ الغَضَبِ.

أَتَأَمَّلُ الكَلِمَاتِ المُظَلَّلَةَ وَأُلاحِظُ أَنَّهَا أَسْمَاءُ اشْتَقَّتْ مِنْ الأَفْعَالِ: (حَافِظٌ - نَامٌ - تَجَنَّبَ - سَهَرَ - تَنَاوَلَ - أَكَلَ - تَعَرَّضَ - ابْتَعَدَ - غَضِبَ)، وَتَدُلُّ عَلَى حَدَثٍ مُجَرَّدٍ عَنِ الزَّمَنِ، وَتُسَمَّى (المَصْدَرِ)، الَّذِي يَمَكِّنُ تَعْرِيفَهُ بِأَنَّهُ مَا يَصْدُرُ عَنْهُ الشَّيْءُ.



#### أَهْدَافُ الدَّرْسِ:

١. تَعْرِيفُ المَصْدَرِ.
٢. التَّفْرِيقُ بَيْنَ المَصْدَرِ وَالفِعْلِ.
٣. مَعْرِفَةُ وَزَنِ المَصْدَرِ.

#### أَثْبِتْ تَعَلُّمِي السَّابِقَ

■ أَسْتَرْجِعُ مَا اكْتَسَبْتُهُ حَوْلَ المَفْعُولِ المَطْلُوقِ (فِي الصَّفِّ الرَّابِعِ) وَأَكْمِلُ الجُمْلَةَ الآتِيَةَ:

- تَهْتَرُ السُّفُنُ ..... اهتزازًا .....
  - اخْتَارَ الطَّالِبُ الأَطْعِمَةَ الطَّازِجَةَ ..... اِخْتِيَارًا .....
  - اسْتَشَارَ المَرِيضُ الطَّبِيبَ ..... اسْتِشَارَةً .....
  - انطَلَقَتْ حَمَلَةُ الفُطُورِ الصَّحِيِّ ..... انطلاقًا .....
- وَعَرَفْتُ أَنَّهُ اسْمٌ يُصَاغُ مِنْ لَفْظِ الفِعْلِ لِیُؤَكِّدَ مَعْنَاهُ. وَهَذَا هُوَ المَصْدَرُ.



**الميزان الصرفي:** هو طريقة لوزن الكلمات في اللغة العربية، وقد اختار العلماء كلمة (فعل) لتكون ميزاناً صرفياً؛ تسهياً على المتعلم. حيث إن الفاء تُقابل الحرف الأول، والعين تُقابل الحرف الثاني، واللام تُقابل الحرف الثالث. وما زاد على الكلمة يُزاد في الميزان.



### أبني تعلمي الجديد

١. (كَتَبَ - يَكْتُبُ - اِكْتُبُ) دَلَّتْ هَذِهِ الْأَفْعَالُ عَلَى حَدَثٍ وَزَمَنٍ - وَالْمَسْمَى مِنْهُ (كِتَابَةٌ) لَمْ يَدُلَّ عَلَى زَمَنٍ وَإِنَّمَا دَلَّ عَلَى الْحَدَثِ فَقَطْ وَهَذَا هُوَ (الْمُصَدَّرُ).

وهو معنى مُجَرَّدٌ لَا يُدْرِكُ بِالْحَوَاسِّ؛ فَلَا يُرَى وَلَا يُلْمَسُ مِثْلًا، وَلَيْسَ لِصِيغَتِهِ أَيُّ دَلَالَةٍ، فَـ (كِتَابَةٌ) لَا يُحَدِّدُ مَنْ يَكْتُبُ، وَلَا زَمَانَ الْكِتَابَةِ، وَلَا مَكَانَهَا.

مصادر الأفعال كثيرة، وتعرف بالرجوع إلى المعجم اللغوية، غير أن هناك ضوابط تساعد - غالباً - على معرفتها، وأهمها ما يأتي:

• يَقْبَلُ (ال) التَّعْرِيفَ لِأَنَّهُ اسْمٌ: (كِتَابَةٌ - الْكِتَابَةُ).

٢. اسْمُ الْفَاعِلِ مِنْ كَتَبَ ..... **كاتب** ..... عَلَى

وَزْنِ **فاعل** ..... واسمُ الْمَفْعُولِ مِنْ كَتَبَ

..... **مكتوب** ..... عَلَى وَزْنِ **مفعول** .....

٣. **أَعُوذُ وَأَتَأَمَّلُ الْمَصَادِرَ** (المُحَافَظَةُ - النَّوْمُ - تَجَنَّبُ -

السَّهْرُ - تَنَاوَلُ - الْأَكْلُ - التَّعَرُّضُ - الْإِبْتِعَادُ -

الغَضَبُ).

**الْأَحْظُ أَنَّهُ لَيْسَ لَهَا وَزْنٌ مُحَدَّدٌ.**

الضلع	وزن الضلع	يدل على	وزن المصدر	مثال
زرع	حرفة	حرف	فِعَالَة	زراعة
زكم	داء	د	فُعَال	زُكَام
عَوَى زَارَ	صوت	ع	فُعَال فُعِيل	عَوَاء زَيْبِر
خَضِرَ	لون	ل	فُعَلَة	خُضْرَة

الضلع	وزن الضلع	وزن المصدر	مثال
كَبَّرَ	فَعَّل	تَفْعِيل	تَكْبِير
أَكْرَمَ	أَفْعَل	إِفْعَال	إِكْرَام
انْتَقَلَ	انْفَعَلَ	انْفِعَال	انْتِقَال
اسْتَفْهَمَ	اسْتَفْعَلَ	اسْتَفْعَال	اسْتِفْهَام



### أستنتج

المُصَدَّرُ هُوَ: اسْمٌ مِنْ لَفْظِ الْفِعْلِ يَدُلُّ عَلَى حَدَثٍ مُجَرَّدٍ مِنَ الزَّمَنِ.



## أطبّق

١. أَمَلِّأُ الْجَدْوَلَ الْآتِيَّ:

الفاعل	اسم المفعول	المصدر	الفاعل
قارئ	مقروء	قراءة	قَرَأَ
صانع	مصنوع	صناعة	صَنَعَ
راسم	مرسوم	رسم	رَسَمَ
ناصر	منصور	نصرة	نَصَرَ
هانج	مهيج	هيج	هَاجَ

استهلاك - الاغوجاج - التلف - المعاملة - حفظ - استخدام.

٢. أضعُ كُلَّ مَصْدَرٍ مِمَّا سَبَقَ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مِمَّا يَأْتِي:

• التعليبُ مِنْ وَسَائِلِ ..... **حفظ** ..... الأَغْذِيَّةِ وَحِمَايَتِهَا مِنْ ..... **التلف** .....

• ..... **المعاملة** ..... الحَرَارِيَّةِ لِلْمُعْلَبَاتِ تَقْضِي عَلَى فْسَادِهَا.

• مِنْ عِلَامَاتِ تَلْفِ الْمُعْلَبَاتِ ظُهُورُ ..... **الاعوجاج** .....

• عِنْدَ ..... **استهلاك** ..... الأَغْذِيَّةِ الْمُعْلَبَةِ يَنْبَغِي ..... **استخدام** ..... آلَةِ فَتْحِ نَظِيفَةٍ.

٣. أَمَلِّأُ كُلَّ فَرَاغٍ مِمَّا يَأْتِي بِمَصْدَرٍ مُنَاسِبٍ؛ لِأَكْمَلِ إِرْشَادَاتِ الزَّائِرِينَ لِلْمُسْتَشْفَى:

تُرْحَبُ إِدَارَةُ الْمُسْتَشْفَى بِالزَّائِرِينَ الْكِرَامِ وَتَرْجُو مِنْهُمْ مُرَاعَاةَ مَا يَأْتِي؛ حِرْصًا عَلَى رَاحَةِ الْمَرْضَى:

• ..... **الالتزام** ..... بِالْمَوَاعِيدِ الْمُحَدَّدَةِ لِلزِّيَارَةِ.

• ..... **المحافظة** ..... عَلَى الْهُدُوءِ أَثْنَاءَ الزِّيَارَةِ.

• يُمَنَعُ ..... **دخول** ..... الْأَطْفَالِ إِلَى غُرَفِ الْمَرْضَى.

• ..... **استدعاء** ..... الطَّبِيبِ الْمُتَخَصِّصِ عِنْدَ خُدُوثِ طَارِيٍّ لِلْمَرِيضِ.

• ..... **الدعاء** ..... لِلْمَرِيضِ بِالدُّعَاءِ الْمَأْثُورِ "لَا بَأْسَ، طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ".





## أتعلم وأتسلى

ت	ب	ج	و	ع
خ	ع	ل	م	ا
ي	ب	ح	ع	ن
ا	ك	ض	ك	ط
ط	ت	ر	س	ل
ة	س	ا	ر	ا
ز	ا	ب	ي	ز

أَبْحَثْ فِي الشَّبَكَةِ الْمُقَابِلَةِ عَنْ مَصَادِرِ الْأَفْعَالِ الْآتِيَةِ:

- أَعْرَبَ إعراب
- اسْتَكْبَرَ استكبار
- خَاطَ خايط
- رَجَعَ خياطة
- خَضَرَ رجوع
- انْطَلَقَ خضرة
- كَسَرَ انطلاق
- عَلِمَ كسر

مِنَ الْأَحْرَفِ الْمُتَبَقِّيَةِ يَتَكَوَّنُ مَصْدَرٌ نَضَعُهُ فِي الْفَرَاغِ الْآتِي:

مِنَ أَهْدَافِ رُؤْيَا (٢٠٣٠) تَعْزِيزٌ.... مُمَارَسَةُ الْأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ فِي الْمَجْتَمَعِ.



## الواجب المنزلي

١. أَقْرَأِ الْقِطْعَةَ الْآتِيَةَ قِرَاءَةً مُتَأَنِّيَةً، ثُمَّ أَنْقُلِ الْأَسْمَاءَ الْمُلَوَّنَةَ مِنَ الْقِطْعَةِ إِلَى الْأَمَاكِنِ الْمُنَاسِبَةِ لَهَا فِي الْجَدْوَلِ وَأَكْمِلِ الْمَطْلُوبَ:

قَالَ أَحْمَدُ: فِي أَحَدِ الْأَيَّامِ شَعَرْتُ بِالْأَلَمِ شَدِيدٍ فِي أَحَدِ أَضْرَاسِي؛ فَبَادَرْتُ إِلَى عِيَادَةِ طَبِيبٍ مَشْهُورٍ. أَجْلَسَنِي الطَّبِيبُ عَلَى كُرْسِيِّ مَرْفُوعٍ، وَرَاحَ يَتَفَحَّصُ أَسْنَانِي بِمِرَاةٍ عَاكِسَةٍ، ثُمَّ جَسَّ أَحَدَ الْأَضْرَاسِ بِمِطْرَقَةٍ صَغِيرَةٍ، ثُمَّ أَخْرَجَ بَقَايَا الطَّعَامِ بِأَدَاةٍ مَغْقُوفَةٍ فَصِخَّتْ مِنَ الْأَلَمِ. قَالَ الطَّبِيبُ: إِنَّ ضِرْسَكَ قَدْ نُخِرَ بِسَبَبِ إِهْمَالِكَ، فَانْتِ عَلَى مَا يَبْدُو لَا تُنْظِفُ أَسْنَانَكَ بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةٍ. إِيَّاكَ أَنْ تَشْرَبَ السُّوَائِلَ الْبَارِدَةَ بَعْدَ الطَّعَامِ السَّاخِنِ. وَكَتَبَ لِي دَوَاءً نَاجِعًا؛ لِإِزَالَةِ الْإِلْتِهَابِ، وَحَدَّدَ لِي مَوْعِدًا لِزِيَارَتِهِ بَعْدَ يَوْمَيْنِ.



وَبَعْدَ أَنْ زَالَ الْأَلَمُ ذَهَبْتُ إِلَى الْعِيَادَةِ فَحَفَرَ الطَّبِيبُ ضَرْسِي **الْمَنْخُورَ**، ثُمَّ حَشَاهُ بِمَادَةٍ صُلْبَةٍ **لَامِعَةٍ**.  
 وَمُنْذُ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَأَنَا أُحْرِصُ عَلَى **تَنْظِيمِ** الْمَوَاعِيدِ **لِزِيَارَةِ** الطَّبِيبِ كُلِّ سِتَّةِ أَشْهُرٍ **لِلْمُحَافَظَةِ** عَلَى  
 أَسْنَانِي؛ فَذَلِكَ يُسَاعِدُنِي عَلَى أَنْ أَعِيشَ **مَوْفُورَ** الصَّحَّةِ وَالْعَافِيَةِ.

المصدر: أتعلم التعبير - بتصريف

اسم الفاعل	فعله	اسم المفعول	فعله	المصدر	فعله
الساخن	سخن	مشهور	شهر	عكس	عكس
ناجع	نجع	مرفوع	رفع	تنظيم	نظم
لامع	لمع	المنخور	نخر	محافظة	حافظ
بارد	برد	موفور	وفر	زيارة	زار
		معقوف	عقف	إهمال	أهمل

٢. أذكر مَصَادِرَ الْأَفْعَالِ الْآتِيَةِ، وَأَضْعُهَا فِي جُمَلٍ مُفِيدَةٍ مِنْ إِنْشَائِي:

سَابِقٌ

طَارَ

اسْتَنْفَدَ

اسْتَقْبَلَ

الجملة المفيدة	المصدر	الفعل
استقبل أبي الضيوف استقبالا حارا	استقبال	استقبل
استنفذ الجنود استنفادا كبيرا للمعركة	استنفاد	استنفذ
الطيران في جدة يتوقف أيام المطر الشديد	طيران	طار
هناك سباق سيارات في المملكة	سباق	سابق



# الرَّسْمُ الْكِتَابِيُّ

## كِتَابَةُ عِبَارَاتٍ بِخَطِّ النَّسْخِ



أقرأ

مِنْ عَوَامِلِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ النَّوْمُ الْمُبَكِّرُ.

يَنْمُو جِسْمِي نُمُوًّا سَلِيمًا عِنْدَ تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الْمَتَّكَمِلِ.



ألاحظ

■ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي أَتَأَمَّلُ الْعِبَارَاتِ السَّابِقَةَ، ثُمَّ أَكْمِلُ

قَوَاعِدَ خَطِّ النَّسْخِ الَّتِي دَرَسْتُهَا سَابِقًا:

● كِتَابَةُ الْحُرُوفِ (ح...، غ...، ك...) مَطْمُوسَةً فِي حَالِ وَقُوعِهَا

فِي وَسَطِ الْكَلِمَةِ، أَمَا حَرْفُ الْمِيمِ الْمَطْمُوسُ فَيَأْتِي فِي وَسَطِ

الْكَلِمَةِ وَنَهَائِهَا.

● كِتَابَةُ رُؤُوسِ الْحُرُوفِ (ف، ق، و، م، هـ، ص، ض، ط، ظ)

بِدَايَةِ الْكَلِمَةِ دَائِمًا. أسفلها

● كِتَابَةُ نِقَاطِ الْحُرُوفِ (أ، إ، ع، هـ، و، ي) دَائِمًا. أعلىها

● كِتَابَةُ الْحُرُوفِ (أ ب ت ث د ذ ط ظ ف ك هـ) دَائِمًا عَلَى السَّطْرِ.

● كِتَابَةُ الْحُرُوفِ (ح ج خ ز س ش ص ض ع غ ق ل م ن هـ و ي) دَائِمًا

وَسَطِ الْكَلِمَةِ... جُزْءٌ مِنْهَا تَحْتَ السَّطْرِ.

إرشادات للكتابة:

● أختار القلم المناسب.

● أبعد الورقة عن عيني مسافة

30 سم وأجعلها مائلة إلى اليسار

قليلاً.

● أضع القلم بين السبابة والإبهام

مستنداً على الوسطى.

● أبدأ الكتابة من أسفل الصفحة

إلى أعلاها.

● أكتب الكلمة دون توقف حتى

الانتهاء من أصولها، ثم أضع

النقط والحركات.

● أهتم بنظافة الورقة وترتيبها.



## أرسم

■ أرسم الجملة الآتية بخط النسخ:

من واجب الآباء والمؤسسات التربوية والصحية التثقيف حول الغذاء الصحي.  
من واجب الآباء والمؤسسات التربوية والصحية التثقيف حول الغذاء الصحي.

من واجب الآباء والمؤسسات التربوية والصحية التثقيف حول الغذاء الصحي.

مزايًا خط النسخ:

هو أحد الخطوط  
السنّة في اللغة العربيّة  
(الكوفي، الثلث، النسخ،  
الفارسي، الديواني،  
الرقعة).

ويمتاز بروعة حروفه  
وببساطته ورصانته.  
والحفاظ على استخدام  
كتابة السنن ويستخدم  
بكثرة في نسخ الكتب.

■ كتب يوسف في حصة التواصل الكتابي نصًا إرشاديًا، ثم عرضهُ على  
مُعلِّمِهِ؛ لِيَطَّلِعَ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَذْكُرْ لَهُ رَأْيَهُ فِيمَا كَتَبَ. فَتَنَاوَلَهَا الْمُعَلِّمُ، وَنَظَرَ  
فِيهَا فَوَجَدَهَا كَمَا يَأْتِي:

لَسَجَنَ لِهِنَمَاتِ الْحَمْرِ اسْتَهْوَا إِلَى إِشْرَافَاتِ الْعَالَمِ  
الْبَسُوا أَحْذِيحَ تَغْطِي كَامِلَ الرَّجْلِ دَامَسَعُوا عَنِ الْمَسِي لَيْلًا  
لَا تَنَامُوا عَلَى الْأَرْضِ اسْتَقْبَلُوا الْإِسَارَةَ لَيْلًا  
امْتَنَعُوا عَنِ اللَّعِبِ فِي الْإِمَاكِنِ الْمُهَجَّرَةِ أَوْ الْمَظْلَمِ

وَبَعْدَ أَنْ انْتَهَى مِنْ قِرَاءَةِ النَّصِّ قَالَ لِيُوسُفَ:

يَا يُوسُفَ، لَقَدْ وَجَدْتُ صُعُوبَةً فِي قِرَاءَةِ مَا كَتَبْتَ، وَمَشَقَّةٌ فِي فَهْمِهِ.

فَقَالَ يُوسُفُ: لِمَ يَا مُعَلِّمِي؟

قَالَ الْمُعَلِّمُ: لِأَنَّ خَطَّكَ غَيْرُ وَاضِحٍ، وَالكَلِمَاتُ غَيْرُ صَاحِحَةٍ، وَالسُّطُورُ غَيْرُ مُسْتَقِيمَةٍ؛ فَهِيَ تَمِيلُ إِلَى  
أَسْفَلَ، أَوْ تَتَّجِهُ إِلَى أَعْلَى، وَلَمْ تَرَسِّمِ الْحُرُوفَ بِأَشْكَالِهَا الْمَعْرُوفَةِ فِي خَطِّ النَّسْخِ، وَلَمْ تَتْرِكْ مَسَافَةً بَيْنَ  
الكَلِمَاتِ. وَفَوْقَ ذَلِكَ أَهْمَلْتَ وَضَعَ عِلَامَاتِ التَّرْقِيمِ، وَهِيَ مُهِمَّةٌ جِدًّا؛ لِأَنَّهَا تُعِينُ عَلَى فَهْمِ النَّصِّ.



## والسؤال الآن:

هل أستطيع إعادة كتابة الإرشادات التي كتبها يوسف؛ لتكون صحيحة وواضحة مع مراعاة قواعد الخط والإملاء وإدراج علامات الترقيم. أحاول ذلك في المساحة الآتية:

- لتجنب لدغات العقرب انتبهوا إلى الإرشادات التالية:
- البسوا أحذية تغطي كامل الرجل ، وامتنعوا عن المشي ليلاً ، ولا تناموا على الأرض.
  - امتنعوا عن اللعب في الأماكن المهجورة أو المظلمة.
  - استعملوا الإنارة ليلاً.

## خطي أجمل

- أحضر ورقاً ملوناً وأكتب عليه حكمة جميلة بخط النسخ، ثم أقصه وألصقه على ورق أبيض وأعلقه في لوحة الصف.
- أحضر ورقاً شفافاً وأسطره وأضعه على عبارة جميلة كتبت بخط النسخ وأكتب وألاحظ رسم الكلمة.



## النَّصُّ الشَّعْرِيُّ



أَسْتَمِعُ لِلنَّصِّ بِتَرْكِيزٍ وَانْتِبَاهٍ؛ لِأَنْشِدَهُ إِشَادًا جَمِيلًا خَالِيًا مِنَ الْخَطَا.

### وَصْفُ الْحُمَّى

وَزَائِرَتِي كَأَنْ بِهَا حَيَاءٌ  
بَدَلْتُ لَهَا الْمَطَارِفَ وَالْحَشَايَا  
يَضِيقُ الْجِلْدُ عَنِ نَفْسِي وَعَنْهَا  
كَأَنَّ الصُّبْحَ يَطْرُدُهَا فَتَجْرِي  
أَرَاقِبُ وَقْتَهَا مِنْ غَيْرِ شَوْقٍ  
وَيَصْدُقُ وَعَدُّهَا وَالصَّدْقُ شَرٌّ  
أَبْنَتُ الدَّهْرِ عِنْدِي كُلُّ بِنْتٍ  
فَلَيْسَ تَزُورُ إِلَّا فِي الظَّلَامِ  
فَعَاثَتْهَا وَبَاتَتْ فِي عِظَامِي  
فَتُوسِعُهُ بِأَنْوَاعِ السَّقَامِ  
مَدَامِعُهَا بِأَرْبَعَةِ سِجَامِ  
مُرَاقِبَةُ الْمَشُوقِ الْمُسْتَهَامِ  
إِذَا أَلْقَاكَ فِي الْكُرْبِ الْعِظَامِ  
فَكَيْفَ وَصَلْتِ أَنْتِ مِنَ الزَّحَامِ

أبو الطيب المتنبي

المصدر: ديوان المتنبي الجزء الرابع (١٤٥-١٤٨)

### المُعْجَمُ الْمُسَاعِدُ:



بَدَلْتُ: قَدَّمْتُ.	الْمَطَارِفُ وَالْحَشَايَا: نَوَعَانِ مِنَ الْفُرْشِ الَّتِي يُجَلْسُ عَلَيْهَا، الْمُخَطَّطُ وَالْمَحْشُورُ مِنْهَا.
عَاثَتْهَا: كَرِهَتْهَا.	نَفْسِي: النَّفْسُ: الرِّيحُ تَدْخُلُ وَتَخْرُجُ مِنْ أَنْفِ الْحَيِّ وَفِيهِ عِنْدَ التَّنَفُّسِ.
السَّقَامُ: الْمَرَضُ.	مَدَامِعُهَا: مَجَارِي الدَّمْعِ.
سِجَامُ: مُنْسَكِبَةٌ.	الْكُرْبُ: الْأَحْزَانُ وَالْغُمُومُ.
بِنْتُ الدَّهْرِ: الْحُمَّى.	كُلُّ بِنْتٍ: كُلُّ شِدَّةٍ وَمُصِيبَةٍ.

## أَتَعْرِفُ الشَّاعِرَ:

أبو الطَّيِّبِ الْمُتَنَبِّي:

هو أحمدُ بنُ الحسينِ بنِ الحسنِ (٣٠٣-٣٥٤هـ)، كانت أكثرُ إقامتهِ في بلاطِ سيفِ الدولةِ الحمدانيِّ في حلب، اشتهرَ بِشعرِ الحكمةِ والمدحِ والهجاءِ، وفاقَ شعراءَ عصره.



## أَقْرَأُ وَأَتَعْرِفُ

١. أقرأ الأبياتَ معَ مجموعتي قراءةً معبرةً.

٢. نرشدُ أحدَ أعضاءِ مجموعتنا لإلقاءِ الأبياتِ أمامَ الصفِّ.

٣. أجيبُ عنِ الأسئلةِ الآتيةِ شفهيًا:

أ. ما اسمُ الجهازِ الطَّبيِّ الذي أراهُ في الصُّورةِ؟

ترمومتر

ب. هل وجودُه ضروريٌّ في المنزلِ؟ لماذا؟

نعم لأنه يمكن من اعطاء درجة حرارة الجسم الصحيحة واتخاذ الإجراء المناسب.

ج. ما درجة حرارة الإنسان الطبيعيِّ؟ ٣٤,٥ م° ٣٧ م° ٤١ م°

د. من الزائرة التي يتحدَّثُ الشاعرُ عنها؟

الحمى



## أُنَمِّي لُغَتِي

١. أعودُ إلى مُعْجَمِي اللُّغَوِيِّ، وَأَسْتَخْرِجُ مَعَانِي الكَلِمَاتِ الآتيةِ:

المُسْتَهَام

الحَشَايَا

المَطَارِفُ

المَطَارِفُ: مفردُها مطرف وهو رداء أو ثوب.

الحَشَايَا: جمع حشاية وهو ما حشى من الفرش ما يجلس عليه.

المُسْتَهَام: شديد الحب.

٢. وردت مُرادفاتٌ كثيرةٌ للفعلِ (وَصَلَ) في المُعْجَمِ، أُحَدِّدُ مِنْ بَيْنِهَا مَا يُعْبَرُ عَنْ مَعْنَى (وَصَلَ) في النَّصِّ.

• وَصَلَ الشَّيْءَ بِالشَّيْءِ: ضَمَّهُ بِهِ وَجَمَعَهُ.

• وَصَلَ فَلَانٌ فَلَانًا: لَازَمَهُ وَلَمْ يُفَارِقْهُ.

• وَصَلَ الابْنُ أَبَاهُ: بَرَّهُ.

• وَصَلَ فَلَانٌ رَحِمَهُ: أَحْسَنَ إِلَى الْأَقْرَبِينَ وَرَفَقَ بِهِمْ وَرَاعَى أَسْوَأَهُمْ.

• وَصَلَ الْمَكَانَ: بَلَغَهُ وَأَنْتَهَى إِلَيْهِ.

والَّذِي يُعْبَرُ عَنْ مَعْنَى «وَصَلَ» فِي النَّصِّ: وَصَلَ بِمَعْنَى: **بلغه وانتهى إليه**

٣. آتِي بِضِدِّ كَلِمَةِ (عَافَتْهَا) وَأُكُونُ مِنْهَا جُمْلَةً مُفِيدَةً:

ضِدَّ (عَافَتْهَا): **أحببتها**

الجُمْلَةُ الْمُفِيدَةُ: **أحبت الطالبة المعلمة**

٤. آتِي بِمُفْرَدِ (عِظَام) فِي الْعِبَارَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:

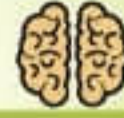
«وَبَاتَتْ فِي عِظَامِي»: مُفْرَدُ (عِظَام): **عظم**

«فِي الْكُرْبِ الْعِظَام»: مُفْرَدُ (عِظَام): **عظيمة**

٥. أَبْحَثُ فِي النَّصِّ عَنْ جَمْعِ كَلِمَةِ (كُرْبَةٍ):

(كُرْبَةٍ) مُفْرَدٌ، وَجَمْعُهَا: **كرب**





## أحل وأفهم

١. أين تبيت الحمى كما صورها الشاعر؟

في عظام الشاعر.

٢. كيف صور الشاعر العلاقة بين الصبح والحمى في البيت الرابع؟

الصبح يطردها وكأنها تكره فراق المتنبى فتبكي بأربعة أدمع.

٣. كيف يراقب أبو الطيب موعد قدوم الحمى؟

يراقب وقت مجيئ الحمى خوفاً لا شوقاً.

٤. يصور الشاعر الصدق شراً في أحد الأبيات، فكيف يكون ذلك؟

الحمى صادقة الوعد لأنها لا تتخلف عن مواعدها وذلك الصدق شر

لأنها تصدق فيما يضر.

٥. هل يعاني المصاب بالحمى في أيامنا هذه، مثل ما عانى الشاعر منها؟ ولماذا؟

لا، لتوفير الإمكانيات الطبية والأدوية الكفيلة بتخفيف أعراضها أو

القضاء عليها.



## أذوق

١. نسب الشاعر إلى الحمى أفعالاً هي من خصائص الإنسان. أحدد هذه الأفعال.

تزور - عافتها باتت - توسعه تجري - مدامعها - يصدق

٢. أوضح صورة بكاء الحمى عند مفارقتها لأبي الطيب المتنبى صباحاً مستعيناً بالرسم:

كان الصبح يطردها فتجري مدامعها بأربعة سجام



يريد أن تفارقه عند الصبح، فكان الصبح يطردها وكأنها تكره

فراقه فتبكي بأربعة أدمع.

٣. أكتب البيت الذي يصور الشاعر فيه المصائب تُحيط به من كل جانب.

أبنت الدهر عندي كل بنت فكيف وصلت أنت من

الزحام

٤. ما أفضل هذه الأبيات في نظرك؟ ولماذا؟

وزانرتي كأن بها حياء فليس تزور إلا في الظلام

لأن شبه الحمى كأنها فتاة تتحلى بالحياء







## ألقى

### مهارات الإلقاء الشعري:

١. الوقفة المعتدلة الواثقة.
٢. توزيع النظر على الجمهور.
٣. وضوح الصوت.
٤. مناسبة حركة اليدين والعينين وملامح الوجه لمعاني الأبيات.
٥. استخدام تسجيل صوتي؛ لأستمع لإلقائي بصورة ناقدة.
٦. إلقاء الأبيات أمام المرآة.

١. بعد فهمي القصيدة وتدووقها أقوم بما يأتي:
  - أقترخ أنا ومجموعتي لحناً جميلاً وننشد الأبيات معاً.
  - ألقى الأبيات كاملة أمام صفّي إلقاءً جيّداً.
٢. بعد هذا الإنشاد والإلقاء الرائع الذي استمعنا إليه واستمتعنا به، استطعت حفظ بعض الأبيات.
  - أضع علامة (✓) أمام مقدار الأبيات التي استطعت حفظها:

بيت	بيتان	ثلاثة أبيات	أربعة أبيات	خمسة أبيات	سنة أبيات	سبعة أبيات

# دروسي





## بِنِيَةِ النَّصِّ الْإِرْشَادِيِّ

يَتَّخِذُ النَّصُّ الْإِرْشَادِيُّ صُورًا مُتَعَدِّدَةً، فَقَدْ يَأْتِي فِي صُورَةِ نَشْرَةٍ مِنْ صَفْحَةٍ وَاحِدَةٍ أَوْ فِي صُورَةِ مَطْوِيَّةٍ أَوْ فِي صُورَةِ كَتَيْبٍ.  
مَا الصُّورُ الْأُخْرَى الَّتِي يَأْتِي فِيهَا النَّصُّ الْإِرْشَادِيُّ؟

أَقْرَأِ النَّصَّ الْآتِي؛ لِأَتَعَرَّفَ الْخَصَائِصَ الْبِنَائِيَّةَ لِلنَّصِّ الْإِرْشَادِيِّ:

### الْوَصَايَا الْخَمْسُ لِأَسْنَانٍ صَحِيَّةٍ

لِحِمَايَةِ أَسْنَانِكَ وَالتَّمَتُّعِ بِهَا سَلِيمَةً وَصِحَّةً اُخْرَضَ عَلَيَّ:

#### ١. اتِّبَاعِ نِظَامِ غِذَائِيٍّ مُتَوَازِنٍ.

- تَجَنَّبْ تَنَاوُلَ الْحَلْوَى أَوْ السُّكَّرِيَّاتِ بَيْنَ وَجَبَاتِ الطَّعَامِ، وَخَاصَّةً قَبْلَ النَّوْمِ. فَالسُّكَّرُ يَلْتَصِقُ بِالْأَسْنَانِ، وَيَتَخَمَّرُ فِي الْفَمِ وَيَتَحَوَّلُ إِلَى حِمَاضٍ ضَارٍّ يُوَدِّي إِلَى تَسْوُسِ الْأَسْنَانِ.

- اسْتَبْدِلْ بِالْحَلْوَى الْفَوَاكِهِ وَالْعَصِيرَ الطَّازِجَ.

- امْضَعْ الطَّعَامَ جَيِّدًا عَلَى جَانِبِي الْفَكِّ.

#### ٢. زِيَارَةِ طَبِيبِ الْأَسْنَانِ مَرَّتَيْنِ فِي الْعَامِ عَلَى الْأَقْلَى.

يَسْتَطِيعُ طَبِيبُ الْأَسْنَانِ وَخَدَهُ:

- إِزَالَةَ التَّرْسِبَاتِ الَّتِي تُسَبِّبُ مُشْكَلاتٍ فِي اللَّثَّةِ.

- اِكْتِشَافَ التَّسْوُسِ عِنْدَ بَدَايَتِهِ، وَذَلِكَ مِمَّا يُسَهِّلُ الْعِلَاجَ.

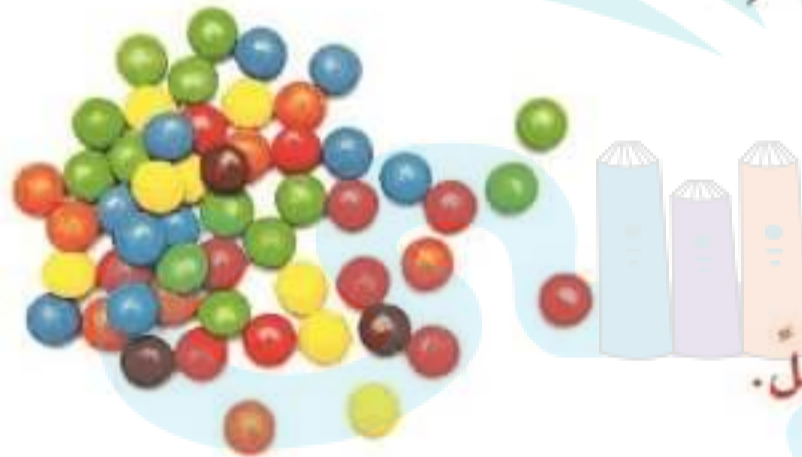
- تَأْمِينِ الْعِلَاجِ الْمُنَاسِبِ.

#### ٣. تَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ بِالْفُرْشَاةِ.

- نَظَّفْ أَسْنَانَكَ بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةٍ طَعَامٍ، وَخُصُوصًا قَبْلَ النَّوْمِ.

- اتَّبِعِ الطَّرِيقَةَ الَّتِي يُشِيرُ إِلَيْهَا طَبِيبُ الْأَسْنَانِ.

- اسْتَحْدِمِ مَعْجُونََ أَسْنَانٍ بِالْفَلُورَايْدِ؛ فَهُوَ يُكَافِحُ التَّسْوُسَ.





#### ٤. تَنْظِيفِ الفَمِ واللِّثَةِ.

- اغْسِلْ فَمَكَ بِسَائِلِ مُعَقِّمٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ فِي اليَوْمِ.
- اسْتَخْدِمِ خَيْطَ الحَرِيرِ الحَاصَّ بِالأسنانِ الَّذِي يُعَدُّ أَيْضًا مِنَ اللُّوْازِمِ الصَّحِيَّةِ.



#### ٥. مُرَاقِبَةُ اللِّثَةِ.

- اسْتَشِرْ الطَّبِيبَ عِنْدَ أَيِّ نَزِيفٍ فِي اللِّثَةِ.
- لَا تَتَنَاوَلْ أَيَّ دَوَاءٍ قَبْلَ مُرَاجَعَةِ الطَّبِيبِ.



#### أجيب

١. مَا الهَدَفُ مِنْ إيرادِ الإِرشاداتِ السَّابِقَةِ؟ **لِلحفاظِ على صِحَّةِ وسلامةِ أسناننا.**

٢. مَا العِلاقةُ بَيْنَ الإِرشاداتِ والصُّورِ المُرافِقَةِ لَهَا؟ **عِلاقةُ تكاملٍ وتِرابُطٍ.**

٣. أُنحِثُ فِي النِّصِّ عَنِ الأسبابِ الَّتِي تُؤدِّي إِلَى النِّتائِجِ الآتِيَةِ:

أ. تَسْوُسِ الأسنانِ. **استبدال الفواكه والعصير الطازج بالحلوى.**

ب. مُكَافِحَةُ التَّسْوُسِ. **عدم مضغ الطعام جيدًا على جانبي الفك.**

ج. سُهولةِ عِلاجِ التَّسْوُسِ.



وفي جُمَلٍ

ب- تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام،

اتباع طريقة التي يشير إليها طبيب الأسنان.

استخدام معجون الأسنان بالفلورايد.

ج- اتباع نظام غذائي متوازن

زيارة طبيب الأسنان مرتين في العام على الأقل.

تنظيف الأسنان بالفرشاة.

تنظيف الفم واللثة.

مراقبة اللثة.

د- حتى تكون واضحة لجميع الناس ويتبعونها



## أقرأ خصائص النص الإرشادي وأفهمها:

**النص الإرشادي:** عبارة عن توجيهات وتعليمات نقدمها للآخرين، وتختلف باختلاف مجالها: إرشادات صحيّة، إرشادات مُروريّة، إرشادات دينيّة ...

### خصائص النص الإرشادي:

- يُكتب العنوان بخط بارز، ويحوي كلمات مؤثرة؛ لجذب القارئ.
- يبدأ النص الإرشادي بجملة محورية مثل: إذا أردت أن ... فاتب الخطوات الآتية / عندما تريد إجراء ..... اعمل ما يأتي / ..... اتبع التوجيهات الآتية عند عمل / ..... للمحافظة على ..... اتبع النصائح الآتية .....
- تُعرض التعليمات والتوجيهات بوضوح، وفي جمل قصيرة، مع التعليل والتفصيل.
- اشتمال الإرشادات والتوجيهات على عبارات مؤثرة؛ لإحداث استجابة عند المتلقين.
- مرافقة الصور أو الرسوم لفقرات النص الإرشادي لمزيد من الإيضاح والتأثير.
- تكتب الإرشادات والتوجيهات في صورة خطوات أو نقاط، ويوضع قبل كل نقطة شرطة (-) أو نجمة (★) أو دائرة (●)؛ لتفصل الإرشادات عن بعضها.
- تُورد الإرشادات في ترتيب وتنظيم مناسب.



## أقرأ وأجيب

أقرأ النص الإرشادي الآتي، ثم أجيب عن الأسئلة بعده:

- س. كيف تُخزن الأدوية بأسلوب صحيح؟
- لتخزين الأدوية بأسلوب صحيح اتبع الإرشادات الآتية:
- احفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.
- ضع الأدوية في علبيها الأصلية بعيداً عن الحرارة أو الضوء المباشر.
- لا تضع الأدوية المحتوية على كبسولات أو أقراص في الحمام، أو قرب مغسلة المطبخ أو في الأماكن الرطبة؛ لأنها تسبب تلف الأدوية وتحللها.
- لا تحفظ الأدوية السائلة في الثلاجة ما لم يُخبرك الصيدلي بضرورة ذلك.
- تخلص من الأدوية القديمة في أماكن لا يصل إليها الأطفال.

■ أؤدي رأيي في العنوان، وأقترح عنواناً آخر يحوي كلمات مؤثرة.

العنوان عبارة عن أسلوب استفهام.

يحفز على قراءة الإرشادات.

■ أحدد الجملة المحورية، وأصوغ جملة أخرى من إنشائي.

لتخزين الأدوية بأسلوب صحيح اتبع الإرشادات التالية:

عندما تخزن الأدوية بأسلوب صحيح اتبع التعليمات

التالية:

■ أحدد السبب والنتيجة في الإرشاد الثالث.

السبب: وضع الكبسولات أو الأقراص في الأماكن الرطبة. النتيجة: تلف وتحلل الأدوية.

■ ما العنصر الذي افتقر إليه النص الإرشادي السابق؟ (أراجع الخصائص).

الصور أو الرسوم الإيضاحية والتي تؤكد على الإرشادات.





# التَّوَاصُلُ اللُّغَوِيُّ

## كِتَابَةُ نَصِّ إِرْشَادِيٍّ



### اتَّوَاصَلْ كِتَابِيًّا



١. أَقْرَأِ النَّصَّ الْإِرْشَادِيَّ الْآتِيَّ، وَأَسْتَرْجِعْ خِصَائِصَهُ وَمُكَوِّنَاتِهِ الرَّئِيسَةَ:

### كَيْفَ نُسَعِفُ مُصَابًا بِنَزْفٍ حَادٍّ؟

• لِإِسْعَافِ مُصَابٍ بِنَزْفٍ حَادٍّ أَتَّبِعُ الْآتِيَّ:

• أَجْعَلُ الْمُصَابَ يَسْتَلْقِي.

• أَضْغَطُ مُبَاشِرَةً عَلَى الْجُرْحِ.

• أَرْفَعُ الْعَضْوَ الْمُصَابَ بِالنَّزْفِ إِلَى أَعْلَى.

• أَضْغَطُ بِالْيَدِ الْأُخْرَى عَلَى الشَّرِيانِ الَّذِي يَحْمِلُ الدَّمَ إِلَى مَوْضِعِ الْجُرْحِ.

• أَضَعُ ضِمَادًا مُعَقَّمًا أَوْ قِطْعَةً قَمَاشٍ نَظِيفَةً عَلَى الْجُرْحِ وَأَضْغَطُ عَلَيْهِ بِشِدَّةٍ.

• أَضْغَطُ عَلَى الْجُرْحِ بِصِفَةِ مُسْتَدِيمَةٍ مَدَّةً تَتْرَاوَحُ بَيْنَ ١٠ وَ ١٥ دَقِيقَةً.

• أَتَّصِلُ عَلَى الرَّقْمِ ٩٩٧ **هَيْئَةِ الْهَلَالِ الْأَحْمَرِ السَّعُودِيِّ** لَطَلِّبِ الْمُسَاعَدَةَ.



٢. أَرَسِّمْ مَا يُنَاسِبُ الْفِقْرَةَ الْإِرْشَادِيَّةَ الْآتِيَّةَ، وَأَضَعْ لَهَا عُنْوَانًا مُنَاسِبًا:

### اسْعَافُ مُصَابٍ بِنَزْفٍ حَادٍّ

أ. اسْتَعْمِلِ الْمَنَادِيلَ الْوَرَقِيَّةَ عِنْدَ السُّعَالِ، أَوْ التَّمْحُطِ أَوْ الْبِصْقِ.

ب. اتَّخَلَّصْ مِنْهَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ فِي الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ.



٣. اُكْتُبِ الْجُمْلَةَ الْمِحوريةً فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ:

أ. أضع العبارات الآتية في مواضعها من بنية النص الإرشادي.

ب. أرتب الإرشادات وفق التسلسل الزمني.

ارتد القفازات الطبية، ثم اخلع عن المصاب الخواتم والملابس المحترقة مع عدم نزع أجزاء الملابس الملتصقة - طمن المصاب وانقله بعيداً عن موقع الحريق، واجعله يستلقي على الأرض - لا تفتح الفقايع الموجودة على جلد المصاب - كيف تسعف مصاباً بالحرق؟ - بلل المكان المحترق بالماء أو الفوط المبللة بالماء - غط الجلد المصاب بالضماد النظيف المبلل بالماء البارد - لإسعاف مصاب بحرق اتبع الإجراءات الآتية: اتصل على عمليات الهلال الأحمر السعودي لطلب المساعدة - لا تضع معجوناً أو مراًهم أو مواد أخرى على المناطق المحروقة.

• كيف تسعف مصاباً بالحرق؟

• لإسعاف مصاب بحرق اتبع الإجراءات الآتية:

- اتصل على عمليات الهلال الأحمر السعودي لطلب المساعدة.
- بلل المكان المحترق بالماء أو الفوط المبللة بالماء.
- طمن المصاب وانقله بعيداً عن موقع الحريق، واجعله يستلقي على الأرض.
- ارتد القفازات الطبية، ثم اخلع عن المصاب الخواتم والملابس المحترقة مع عدم نزع أجزاء الملابس الملتصقة.
- غط الجلد المصاب بالضماد النظيف المبلل بالماء البارد.
- لا تفتح الفقايع الموجودة على جلد المصاب.
- لا تضع معجوناً أو مراًهم أو مواد أخرى على المناطق المحروقة.

أ. اُكْتُبِ مُجموعَةً مِنَ الْإرشاداتِ حَوْلِ الشُّروطِ الَّتِي تَجِبُ مُرَاعاَتُهَا عِنْدَ شِرَاءِ الْأطعمَةِ مِنْ مَحالِّ

هناك مجموعة من الشروط والارشادات التي يجب الانتباه إليها في حال أقدم فرد من الأفراد على شراء الأطعمة من محال بيع الأغذية المنتشرة.

اختيار الفاكهة والخضار السليمة والمكتملة النضج  
اختيار مشتقات الحليب اختيار مكان التسوق المعتمد والمرخص من وزارة الصحة

التأكد من أن فترة الصلاحية للمنتج لا تزال سارية المفعول  
تجنب المعلبات التي يظهر عليها الاعوجاج أو الانتفاخ

الانتباه عند شراء الأغذية التي تركت دون تبريد على الرغم أنه كتب عليها "تُحفظ مبردة أو مجمدة".



ب. اكتب أربعة إرشادات أوجهها إلى طلاب صفي أتناول فيها أمورًا تحسن مُراعاتها في فناء المدرسة أثناء الفسحة.

١- فناء المدرسة ملك للجميع فلنحافظ على نظافته.

٢- لا تعبث بالأشجار ولا تلقي بقايا الطعام إلى جوارها.

٣- عليك الوقوف في طابور منتظم أمام المقصف المدرسي.

٤- فناء المدرسة مصدر للراحة والسرور، فلا تحوله لمصدر شغب وتعب.

ما الخطة التي أتبعها لإنجاز العمل الذي اخترته؟

أولاً: أسجل الإرشادات في قائمة بأسلوب العصف الذهني (كما ترد في ذهني).

ثانياً: أصوغ عنواناً مناسباً يبدأ بأداة الاستفهام: كيف.

ثالثاً: أكتب الجملة المحورية للنص.

رابعاً: أرتب الإرشادات التي سجلتها سابقاً، وأسبق كل إرشاد بشرطة (-) أو نجمة (\*) أو مربع (□)

أو أي رمز أختاره.

خامساً: لمزيد من الإيضاح والتأثير أصحاب الإرشادات بصور أو رسوم مناسبة، وألصقها في المكان

الذي أراه مناسباً (عند كتابة النص بصورته النهائية).

سادساً: أكتب النص بصورته الأولية، ثم أكتبه بصورة نهائية (بعد المراجعة والتعديل) وأضمّنه ملفاً

تعلّمي.





## تقديم إرشادات شفوية



### أتواصل شفويا

أُمُورٌ لَا بُدَّ مِنْ مُرَاعَاتِهَا قَبْلَ التَّحَدُّثِ:

- الاستعداد للحديث وترتيب الأفكار.
- أن يكون الحديث باللغة الفصيحة.
- الالتزام بالوقت المحدد للمتحدث.
- النظر للجمهور والتفاعل معهم.
- توظيف ما تعلمته في الوحدة من معارف وما اكتسبته من رصيد لغوي.

وسائل التعبير الشفهية التي توظف في تيسير التفاهم مع الآخرين:

- وسائل التعبير الأدائية: مثل: النبر والتنغيم والوصل والوقف وصحة الضبط.
- وسائل التعبير غير اللغوية: تعبيرات الوجه وحركة اليدين والجسم كلها عوامل اتصال تهيئ المستمع للتفاعل مع الحدث.



أعد في منزلي قائمة إرشادات تعود على الإنسان بالخير العظيم، والنفع العميم، ثم ألقها أمام صفّي.

- أختار موضوع الإرشادات من بين القوائم الآتية، أو من اختياري.
- يجب ألا تقل الإرشادات عن خمسة إرشادات.
- أذكر الجملة المحورية قبل تعداد الإرشادات.
- أبدأ إلقائي بذكر عنوان الإرشادات (مثال: عزيزي الطالب: كيف تحافظ على صحتك العامة؟).
- أستخدم الوسائل المتاحة التي توضح الإرشادات وتكسيبها التشويق والتأثير.
- أراعي مهارات الإلقاء التي تدرّبت عليها.

## قوائم الموضوعات

الإرشادات الدينية	الإرشادات الصحية	الإرشادات الاجتماعية	الإرشادات الثقافية
• كيف تحفظ القرآن الكريم؟ وكيف تتأثر به؟	• كيف تحافظ على سلامة عينيك؟	• كيف تكسب الأصدقاء؟	• كيف تتصفح كتاباً؟
• كيف يصلي المريض؟	• كيف تحافظ على سلامة قدميك؟	• كيف تحسن التعامل مع الآخرين؟	• كيف تذاكر دروسك وتتفوق في دراستك؟
• كيف نستقبل رمضان؟	• كيف تتصرف إذا رأيت مصاباً بالحروق؟	• كيف تحل مشكلة وقعت لك؟	• كيف تكتب قصة؟
• كيف تستيقظ لصلاة الفجر؟	• كيف تنام نوماً صحياً؟	• كيف تبرّ والدك؟	• كيف تكتب نصاً إرشادياً؟
	• كيف تتناول طعاماً صحياً متوازناً؟	• كيف تتواصل مع أقربائك؟	
		• كيف تتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة؟	

## اختبار الوحدة الثالثة

### حساسية العين

مع قدوم فصلي الربيع والصيف يعاني بعض الناس من احمرار العين مع حكة مستمرة إلى جانب عدم القدرة على الرؤية بوضوح. ومن أعراضها: تورم في الملتحمة، وزيادة الإفرازات المخاطية والدموع. وتعد حبوب اللقاح التي تكثر وتنتشر في فصل الربيع من أسباب الحساسية. بالإضافة إلى الرياح المحملة بالأتربة والغبار، وارتفاع درجات الحرارة وأشعة الشمس. والملوثات الهوائية مثل عوادم السيارات وغيرها. ويجب التوجه لطبيب العيون عند الإصابة بحساسية العين حتى يُصنّف نوع الحساسية والعلاج المناسب لها. مثل استخدام مضادات الهيستامين لتخفيف الحكة وتقليل الدموع، وكذلك قطرات الكورتيزون للحالات الصعبة.

وهناك بعض السبل للوقاية، من ينفذها يق عينيه من الحساسية وهي: أخذ قسط من الراحة والنوم العميق من أجل الصحة عموماً ومن أجل صحة عينيك على وجه الخصوص، تجنب مسببات الحساسية ولا سيما حبوب اللقاح والأتربة والغبار، تجنب أشعة الشمس ودرجات الحرارة العالية، والملوثات الهوائية، وضع كمادات المياه الباردة على العين لعدة مرات يومياً، استخدام النظارات الشمسية الأصلية التي تزيد في حماية العين من الغبار والأتربة وأشعة الشمس القوية، عدم استخدام العدسات اللاصقة لأنها تزيد من أعراض الحساسية، عدم دلك العين والاكتفاء بغسلها، استخدام الشاش الطبي أو قطن لتنظيف الجفن، ويمكن استعمال إحدى القطرات أو المراهم الطبية حسب وصفة الطبيب المختص لتسهيل تنظيف العين.

١. أقرأ النَّصَّ السَّابِقَ، ثُمَّ أَجِيبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

• مَا وَقْتُ انْتِشَارِ حَسَاسِيَّةِ الْعَيْنَيْنِ؟

في فصل الربيع والصيف

• مَا مُسَبِّبَاتُ حَسَاسِيَّةِ الْعَيْنَيْنِ؟

حبوب اللقاح، الرياح المحملة بالأتربة والغبار، ارتفاع درجات الحرارة وأشعة

الشمس، الملوثات الهوائية مثل عوادم السيارات وغيرها.

• مَا سُبُلُ الْوِقَايَةِ مِنْ حَسَاسِيَّةِ الْعَيْنَيْنِ؟

أخذ قسط من الراحة والنوم.

وضع كمادات المياه الباردة على العين لعدة مرات يوميًا.

استخدام النظارات الشمسية.

استخدام القطرات أو المراهم الطبية.

• أَسْتَخْرِجُ أُسْلُوبَ شَرْطٍ وَأُبَيِّنُ أَرْكَانَهُ:

من ينفذها يق عينيه من الحساسية، حرف الشرط (من)، فعل الشرط (ينفذها)، جواب الشرط (يق).

٢. أَسْتَخْرِجُ مِنَ النَّصِّ مَصَادِرَ الْأَفْعَالِ الْآتِيَةِ:

الفاعل	مصدره	الفاعل	مصدره
سَهَّلَ	تسهيل	أَحْمَرُ	احمرار
قَدِمَ	قدوم	أَفْرَزَ	إفراز

٣. أَعْرَبُ مَا تَحْتَهُ خَطًّا.

الكلمة	إعرابها
يُعَانِي	فعل مضارع مرفوع وعلامة رفعه الضمة المقدرة على الياء للثقل.
تَكْتُرُ	فعل مضارع مرفوع وعلامة رفعه الضمة الظاهرة على آخره.

## الوظيفة النحوية

أقرأ الأمثلة، ثم أملأ الجدول الآتي:

• قال الله تعالى: ﴿ إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴾

[ القصص: ٥٦ ]

• الطالبان يحافظان على الرياضة البدنية.

• تسعى الدولة لتطوير الخدمات الصحية.

• تنتشر المراكز الصحية في الأحياء السكنية.

الوظيفة النحوية	العلامة إعرابه	الوظيفة النحوية	العلامة إعرابه
تهدى	الضمّة المقدرّة للتعذر	يحافظان	علامة إعرابه
يشاء	الضمّة الظاهرة	تنتشر	الضمّة الظاهرة
أعلم	الضمّة الظاهرة	تسعى	الضمّة المقدرّة

للتعذر

## الظاهرة الإملائية

١. أملأ الفراغ بالكلمة الصحيحة إملاً مما بين القوسين:

م	الجمل	ما بين القوسين
١	..... أعياء ..... الجنود العدو بصبرهم وقوة تحملهم.	أعْيَى - أَعْيَا
٢	حرم الله ..... الربا ..... على المسلمين.	الرِّبَا - الرِّبَى
٣	يحبّ المواطن ..... ثرى ..... أرضه.	ثَرَى - ثَرَا
٤	وزعت ..... الهدايا ..... على الأوائل.	الهِدَايَى - الْهِدَايَا
٥	..... امتطى ..... الفارس صهوة جواده.	اِمْتَطَى - اِمْتَطَا

٢. اكتب ما يملأ علي كتابة صحيحة مُراعياً الظواهر الإملائية التي درستها:

## الصنف اللغوي

استخرج المصدر وأبين وزنه والفعل الذي اشتق منه:

الفعل	وزن المصدر	المصدر	الجملة
استغفر	استفعال	استغفار	الاستغفار من خلق التائبين.
أكرم	إفعال	إكرام	إكرام المجدين اعتراف بفضلهم.
رتب	تفعيل	ترتيب	يُرتب الطالب أدواته ترتيباً جيداً.
قرأ	تفعلة	قراءة	قراءة القرآن تشرح الصدر.
هيج	فعلان	هيجان	رأيت هيجان البحر.

## الرسم الكتابي

اكتب العبارة الآتية كتابة صحيحة بخط النسخ:

الإسعافات الأولية عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان أو حيوان، مصاب أو مريض.

الإسعافات الأولية عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان أو حيوان، مصاب أو مريض.

الإسعافات الأولية عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان أو حيوان، مصاب أو مريض.

انتهت الأسئلة، وفقك الله.