

لِيُحَافِظَ الْإِنْسَانُ عَلَى صِحَّتِهِ ، يَنْبَغِي عَلَيْهِ أَنْ يَتَنَاوَلَ غِذَاءً صِحِّيًّا
وَمُتَوَازِنًا ، فَالْجِسْمُ يَحْتَاجُ إِلَى الْفِيْتَامِينَاتِ الَّتِي يَجِدُهَا فِي الْبَيْضِ وَ الْكَبِدِ
وَ الْفَوَاكِهِ ، وَ الْأَمْلَاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ وَ الْكَالِيسِيُومِ الَّتِي يَجِدُهَا فِي الْحَلِيبِ وَ الْمَاءِ .

● لَوْنُ الْعُنْوَانِ الْمُنَاسِبِ **الغذاء الصحي** الأَسْنَانُ **البدانة** 1 ن

● أَيْنَ يَجِدُ الْجِسْمُ الْكَالِيسِيُومَ الَّذِي يَحْتَاجُهُ ؟ 1 ن

● يَجِدُ الْجِسْمُ الْكَالِيسِيُومَ الَّذِي يَحْتَاجُهُ فِي الْحَلِيبِ

● هَاتِ مِنَ النَّصِّ شَرْحٌ وَ مُرَادِفٌ : يَجِبُ = يَنْبَغِي 1 ن

● اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ ← هَمْزَةُ الْقَطْعِ هَمْزَةُ الْوَصْلِ حَرْفُ جَرِّ اسْمٌ مَجْرُورٌ

2 ن أَنْ الْبَيْضِ فِي الْحَلِيبِ

● أَكْتُبْ عَلَى هَذَا الْمِنْوَالِ : يَنْبَغِي أَنْ تُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِكَ 1 ن

← يَجِبُ أَنْ تُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ

● أَكْمِلْ : هُوَ الَّذِي حَافِظَ عَلَى صِحَّتِهِ

1 ن هِيَ الَّتِي حَافِظَتْ عَلَى صِحَّتِهَا

● أَكْمِلْ بِالنَّاءِ الْمُنَاسِبَةِ : ت - ة - ة



1 ن تَنَاوَلْتُ سُمِيَّةً بُرْتُقَالَةً صَغِيرَةً

● الْوَضْعِيَّةُ: شَاهَدْتُ زَمِيلَكَ فِي الْمَدْرَسَةِ يُعَانِي مِنَ الْبَدَانَةِ بِسَبَبِ سُوءِ تَغْذِيَّتِهِ .

2 ن - قَدِّمْ لَهُ نَصِيحَةً لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِهِ

● يَنْبَغِي عَلَيْكَ أَنْ تَتَنَاوَلَ الْأَغْذِيَّةَ الصَّحِيَّةَ وَ الْمُتَوَازِنَةَ

● وَ لَا بُدَّ أَنْ تَتَجَنَّبَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةَ .