فهم المقروء

|  |
| --- |
| **عاداتُنا الصِّحِّيَّةُ**   اِسْتَعَدَّ تَلاميذُ الصّفِّ الْخامِسِ في حِصَّةِ الْعُلومِ لِتَقْديمِ الْمَعْلوماتِ عَنْ بَعْضِ الْعاداتِ الصِّحِّيَّةِ مُرفَقَةً بِالصُّوَرِ الْمُناسِبَةِ لَها. فَحَمَلَ كُلُّ واحِدٍ مِنْهُمْ بِطاقَةً سَجَّلَ عَلَيْها مَجْموعَةً مِنَ الْعاداتِ الصِّحِّيَّةِ.   تَقَدَّمَ عامِرٌ النّاطِقُ بِاسْمِ الْمَجْموعَةِ الأولى واثِقًا جَريئًا وَقَرَأَ: "وَجْبَةُ الإفْطارِ"، إِنَّ وَجْبةَ الإفْطارِ مِنْ أَهَمِّ وَجَباتِ الْيَوْمِ؛ لأَنَّ الْمَعِدَةَ تَكونُ خالِيَةً وَمُسْتَعِدَّةً لِتَقَبُّلِ ما يُقدَّمُ إِلَيْها مِنْ غِذاءٍ؛ لذلك مِنَ الضَّرورِيِّ أَنْ نزُوِّد الْجِسمَ في هذه الْوَجْبَةِ بالْمَقاديرِ الْغِذائِيَّةِ الْكافِيَةِ لِإمْدادِهِ بِالطّاقَةِ اللّازِمَةِ، وَمِنَ الضَّرورِيِّ أَنْ تكَونَ مُنَوَّعَةً في مَوادِّها، غَنِيَّةً بِعَناصِرِها كَالْحَليبِ وَالْبَيْضِ وَالزَّيْتونِ وَغَيْرِها، ثُمَّ أَظْهَرَ صُوَرَ بَعْضِ هذه الْأنْواع الْغِذائِيَّةِ.   وَقَفَتْ لَيْلى بِاعْتِدالٍ وَشُموخٍ، وَبِاسْمِ الْمَجْموعَةِ الثّانِيَةِ، قَرَأَتْ بِلُغَةٍ سَليمَةٍ وَواضِحَةٍ: "اَلْجَلْسَةُ الصِّحِّيَّةُ".   يُنبِّهُنا الْمُعَلِّمونَ دائِمًا إِلى الْجَلْسَةِ الصِّحِّيَّةِ وَاعْتِدالِ الْجِسْمِ، وذلك لِلْحِفاظِ عَلى قَوامِهِ وَسَلامَةِ بُنْيانِهِ وَعَدَمِ تَعْريضِهِ لِلتَّشَوُّهاتِ وَالْمَخاطِرِ، لِذا يَجِبُ أَنْ نَعْتادَ الْوُقوفَ بِاسْتِقامَةٍ مِنْ دونِ أَنْ نَنْحَنِيَ، إلّا إِذا دَعَتِ الْحاجَةُ إِلى ذألك، وَفي الْجُلوسِ يَجِبُ أَنْ يكَونَ الرَّأْسُ وَالْجِذْعُ بِوَضْعِيَّةٍ مُسْتَقيمَةٍ، وَإِلّا سَنُصابُ بِأَضْرارٍ في الأكْتافِ وَالرَّقَبَةِ وَالظَّهْرِ، وَعَرَضَتْ في أَثْناءِ الْحَديثِ صُوَرًا لِلْوِقْفَةِ الصِّحِّيَّةِ وَالْجُلوسِ.   وَجاءَ دَوْرُ وائلٍ مُمَثِّلِ الْمَجْموعَةِ الثّالِثَةِ، الَّذي تَقَدَّمَ مُبْتَسِمًا، وَبَيْنَ يَدَيْهِ مَجْموعَةً مِنَ الصُّوَرِ، فيها حَرَكاتٌ رِياضِيَّةٌ، فَقالَ: "اَلتَّمْريناتُ الرِّياضِيَّةُ".   إنَّ مِنْ أَفْضَلِ الْعاداتِ الصِّحِّيَّةِ مُمارَسَةَ التَّمْريناتِ الرِّياضِيَّةِ؛ لِأَنَّها تُنَشِّطَ الْجِسْمَ وَالتَّنَفُّسَ وَدَوَرانَ الدَّمِ، وَتُساعِدُ عَلى الْهَضْمِ وَالإفْرازِ، كَما تُقَوّي الْعَضَلاتِ وَالْمَفاصِلَ، وَتُعْطي الْجِسْمَ جَمالًا وَتَناسُقًا وَمُرونَةً، وَتَمْنَعُ السُّمْنَةَ الزّائِدَةَ، بِالإضافَةِ إِلى أَنَّها تَقي الْجِسْمَ مِنَ الأمْراضِ، كَالسَّكْتَةِ الْقَلْبِيَّةِ وَارْتِفاعِ ضَغْطِ الدَّمِ... ثُمَّ راحَ يُعَلِّقُ عَلى كُلِّ صورَةٍ يَعْرِضُها.   تَقَدَّمَتْ لينَةُ الْمَعْروفَةُ بِهُدوئِها وَذَكائِها، وَقالَتْ: بِاسْمِ الْمَجْموعَةِ الرَّابعةِ أَحْبَبْتُ التَّنْبيهَ لِعادَةٍ سَيِّئَةٍ، وَهِيَ مُنْتَشِرَةٌ بِكَثْرَةٍ بَيْنَ الأطْفالِ، أَلا وَهِيَ الْجُلوسُ طَويلًا أَمامَ التِّلْفازِ وَالْحاسوبِ وَأَلْعابِ (الْفيديو)، حَيْثُ يَضيعُ الْوَقْتُ في أَشْياءَ غَيْرِ مُفيدَةٍ ،إِضافَةً إِلى ما يَجْلِبُهُ هذا الْجُلوسُ مِنْ ضَرَرٍ، كآلامِ الْمَفاصِلِ وَالظَّهْرِ وَالرَّقَبَةِ وَالْتِهابِ الْعَيْنَيْنِ، وَيَصِلُ الأمْرُ أَحْيانًا إِلى إِدْمانِ اسْتِخْدامِ الشّابِكَةِ، مِمّا يَجْعَلُ الطِّفْلَ مُنْطَوِيًا عَلى نَفْسِهِ، وَلا يَرْغَبُ في الْجُلوسِ مَعَ عائِلَتِهِ وَأَصْدِقائِهِ.   أَخَذَ فرِاسٌ نَفَسًا عَميقًا قَبْلَ أَنْ يَقْرَأَ، ثُمَّ قالَ: سَأُحَدِّثُكُمْ عَنْ تَجْرِبَتي الشَّخْصِيَّةِ مَعَ الْمَشْروباتِ الْغازِيَّةِ، حَيْثُ كُنْتُ أَلْجَأُ إِلَيْها ظَنًّا مِنّي أَنَّها تُسَهِّلُ الْهَضْمَ وَتَرْوي الْعَطَشَ، ولكنها تَسَبَّبَتْ لي بِبَعْضِ المُشْكلِاتِ الصِّحِّيَّةِ؛ لِأنَّها كانَتْ تُؤَدّي إِلى انْتِقالِ الطَّعامِ مِنَ الْمَعِدَةِ إلى الأمْعاءِ مِنْ دونِ اكْتِمالِ الْهَضْمِ، فَلمْ أَكُن ْأَسْتَفيدُ مِنَ الْأغْذِيَةِ، وَخاصَّةً الْبروتينِيَّةَ. وَلَيْسَ هذا فَحَسْبُ، بَلْ تَسَبَّبَتِ الْمَشْروباتُ الْغازِيَّةُ أَيْضًا بِالْعَديدِ مِنَ الْمَشاكِلِ في أَسْناني، وَمِنْ أَبْرَزِها تَسَوُّسُ الأسْنانِ؛ وذلك لِأنَّ في الْمَشْروباتِ الْغازِيَّةِ مَجْموعَةً مِنَ الأحْماضِ وَالسُّكَّرِيّاتِ، الَّتي تُذيبُ طَبَقَةَ الْمينا الْخارِجِيَّةَ لِلْأسْنانِ.   قالَتْ ماسَةُ: وَأَخيرًا جاءَ دَوْري، ثُمَّ قَرَأَتْ: "أَهَمِّيَّةُ النَّوْمِ باكِرًا"، وَعَرَضَتْ صورَةَ تِلْميذٍ يَتَثاءَبُ، وَقالَتْ: عَلَيْنا أَلّا نَسْهَرَ لِوَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ، كَما عَلَيْنا أَنْ نَحْرِصَ عَلى النَّوْمِ مُدَّةً كافِيَةً، وَعَلى الْخُصوصِ حينَ يَكونُ الْجِسْمُ مُرْهَقًا؛ لِأنَّ النَّوْمَ أَحَدُ الْحاجاتِ الضَّرورِيَّةِ لِراحَةِ الْجِسْمِ ونموه   كَما وَإِنَّ النَّوْمَ يُساعِدُنا عَلى تَحْسينِ قُدُراتِنا الاسْتيعابِيَّةِ، وَتَنْشيطِ الذّاكِرَةِ، وَخاصَّةً نَحْنُ التَّلاميذَ، الَّذينَ نَعْمَلُ عَلى إِجْهادِ الدِّماغِ أَثْناءَ الدِّراسَةِ لِحِفْظِ الْمَعْلوماتِ وَفَهْمِ الْمادَّةِ.   شَكَرَتِ الْمُعَلِّمَةُ الْمَجْموعاتِ، وَأَثْنَتْ عَلى عَمَلِهِمْ، وَقالَتْ: لَقَدْ أَحْسَنْتُمْ يا أَبْنائي! فَالْعاداتُ الصِّحِّيَّةُ تُعَدُّ مِنْ أَهَمِّ مُقَوِّماتِ التَّرْبِيَةِ الْجِسْمِيَّةِ، الَّتي لا غِنًى لِلْجِسْمِ عَنْها، وَهِيَ أَحَدُ مُتَطَلَّباتِ النُّمُوِّ الصَّحيحِ، فَكانَ مِنَ الضَّرورِيِّ جِدًّا أَنْ يَعْرِفَها الإنْسانُ، وَأَنْ يُحافِظَ عَلَيْها في مُخْتَلِفِ الظُّروفِ وَالْمَراحِلِ الْعُمْرِيَّةِ. وَسَنُعَلِّقُ الْمَعْلوماتِ الَّتي جَمَعْتُموها في مَجَلَّةِ الْحائِطِ. |

السؤال 1 : ( 12 علامة )

**رَتِّبْ في جَدْوَلٍ****أَسْماءَ التَّلاميذِ وَالْمَوْضوعَةَ****الَّتي تَحَدَّثوا عَنْها!**

|  |  |
| --- | --- |
| اَلتِّلْميذُ | اَلْمَوْضوعَةُ |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |