

أولاً: القراءة والاستيعاب

الصحة بين الماضي والحاضر

كانت علامة الصحة - في الماضي - أن يكون الإنسان سميناً، كثير اللحم والشحم، فالإنسان السمين هو الصحيح، والإنسان النحيف هو المريض. وكان الناس يأكلون كثيراً إذا وجدوا الطعام. وكان الرجال يفضلون الزواج بالمرأة السمينية، ولا يحبون الزواج بالمرأة النحيفة. تقدم الطب كثيراً الآن، وظهر أن هناك أمراضاً تصيب الشخص السمين، وهي أمراض خطيرة، مثل: أمراض القلب، والسكري، وضغط الدم.

لقد أصبحت البدانة - اليوم - علامة على المرض، وأخذ الناس يتبعون الحمية، فيتناولون طعاماً قليلاً ويبتعدون عن السكريات والدهون والنشويات.

وأصبح الأطباء يحذرون الناس من الطعام الأبيض، والحليب كامل الدسم قائلين: ابتعد عن السكر. ضع قليلاً منه في الطعام. لا تأكل الخبز الأبيض، كل الخبز الأسمر. لا تأكل الأرز الأبيض، كل الأرز الأسمر. وأصبح الناس يتبعون الحمية، فيأكلون قليلاً من اللحم الأحمر، والبيض، ويتناولون كثيراً من السمك والدجاج والخضراوات، والفواكه.

نهى الإسلام عن الإسراف في الطعام، لأن الأكل الكثير يضر الإنسان. قال تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين). وقال الرسول - صلى الله عليه وسلم - : "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فتثلاث لطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه.

الأسئلة:

- 1- ما هي أهم الأمراض التي قد تسببها السمنة؟ (1)
- 2- كيف أصبح الناس اليوم يتعاملون مع البدانة؟ (3)
- 3- ما المقصود بقول الرسول - صلى الله عليه وسلم - (ثلاث لطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه). (6)

ثانياً: القواعد اللغوية

مراجعة

إن وأخواتها (ص32)

- إن وأخواتها هي أدوات تدخل على الجملة الاسمية فتنصب المبتدأ ويسمى أسمها وترفع الخبر ويسمى خبرها.
- (إن . أن . كأن . لكن . ليت . لعل)
- خبر إن وأخواتها يمكن أن يكون مفرداً أو جملة أو شبه جملة

أمثلة:

- إن العلم نورٌ .
- كأن الفتاة (وجهها قمرٌ) .
- ليت المعلم (في الفصل) .
- لعل المطرَ (يسقطُ) .

(ملاحظة: يجب مراجعة علامات اعراب الاسم و أنواع الخبر في الجمل الإسمية)

نموذج الإعراب:

إن: حرف توكيد ونصب

العلم: اسم إن منصوب وعلامة نصبه الفتحة

نورٌ: خبر إن مرفوع وعلامة رفعه الضمة

كأن: أداة نصب تفيد التشبيه

الفتاة: اسم كأن منصوب وعلامة نصبه الفتحة

وجهها: وجه مبتدأ مرفوع وعلامة رفعه الضمة وهو مضاف والها ضمير مبني في محل جر مضاف إليه.

قمرٌ: خبر مرفوع وعلامة رفعه الضمة والجملة الاسمية في محل رفع خبر كأن.

الأسئلة:

اعرب الجمل التالية:

- 1- إن الحق فوق الجميع.(2)
 - 2- إنها صورة رائعة. (2)
 - 3- الطريق طويل لكن السفر ممتع.(2)
-