



الواجب المنزلي للأسبوع الرابع من الفصل الدراسي الثالث
لعام الدراسي 2015-2016

السؤال الأول: اقرأ النص التالي قراءة متمعة، ثم استخرج ملخصاً:
عزيزي القارئ، مهما تحدثنا عن الرياضة لا يمكن أن نذكر كل فوائدها في مقال واحد، لكن يمكنني أن أخبرك أنها كالعصا السحرية التي ستقلب كل كيانك رأساً على عقب، وستشعر بفعاليتها منذ اللحظة الأولى، فقط حاول أن تختر رياضاتك المفضلة التي تناسب قدراتك ومواهبك وعمرك كي تتفقها أكثر. لتصبح صديقة لك، استمتع بها وتنفس مع الآخرين بحب، أشرك عائلتك وأصدقائك في نشاطاتك الرياضية، ابتسم واضحك ودع القلق والتفكير جانبأً، كلما وجدت نفسك منهاكاً ومتعباً من مشاكل الحياة، كلما غرقت في استخدام التكنولوجيا وشعرت بالضيق من كل ذلك، اهرب نحو الرياضة فهي لن تخذلك أبداً وستجدها من خيرة أصدقائك الذين لن تسرقهم التكنولوجيا والانترنت منك أبداً، ولن تستنزف منك الكثير من النقود لممارستها، وإن شئت يمكنك الآن ممارستها مجاناً وأنت تقرأ ملالي هذا بعض الأدوات البسيطة أو بدون أدوات. وإن أردت يمكنك أن تجعل من الرياضة مصدرأً للدخل المادي، وأن تحصل على فرصة لتأخذ بأيدي الآخرين ليمارسوا الرياضة بدلاً من الإنفاق على الأمور السلبية الأخرى كالتدخين وألعاب الفيديو، لا تتردد واطرق باب الرياضة، فهي صديقة للجميع، لا تعترف بالحدود الجغرافية ولا الحالة الاجتماعية ولا العالم المتقدم والعالم الثالث، إنها صديقة الفقير والغني والكبير والصغير والمرأة والرجل، من يمنحها الوقت تمنحه أغلى ما يملك الإنسان على وجه الأرض، الصحة التي تعينه على مسؤولياته تجاه خالقه ووطنه وأسرته وعمله وتوجه نفسه في نهاية المطاف في الدنيا والآخرة.

فوائد الرياضة على الصعيد الذهني فهي تنشط العقل، وتزيد من الذكاء بكافة أنواعه وخاصة الذكاء الاجتماعي، والذكاء النفسي حركي. وهي تزيد من نشاط الذاكرة وقوتها؛ لأنها تزيد من نشاطات الدماغ بشكل إيجابي. الرياضة تحسن من قوة الملاحظة وسرعة البديهة، وتحسن الإنسان القدرة على التركيز، وتقلل من نسبة التشتت الذهني بشكل كبير. الاهتمام بالرياضة يزيد من التحصيل الدراسي عند الطلاب، ويبعد عنهم الملل من المناهج الدراسية الجافة، ويزيد من النمو الاجتماعي والذهني عند الطلبة، لذلك تحاول المدارس الاهتمام بالأنشطة الرياضية خلال الدوام المدرسي.. ليس ذلك فحسب وإنما هناك العديد من الشركات الكبرى في الدول المتقدمة كالإمارات تطلب من موظفيها القيام بنشاط رياضي مشترك قبل وأثناء الدوام؛ حتى تزيد من قدرات موظفيها وإنتاجيتهم وتكسر الروتين الذي قد يصيبهم بالملل. وباختصار لا يمكن الحصول على عقل سليم بلا جسم سليم، ولا يمكن الحصول على جسم سليم إلا بالرياضة.

فوائد الرياضة على الصعيد البدني والجسماني الرياضة تقوي عضلات الجسم، وتحسن من مظهر الجسم وجملته، ليصبح جذاباً ورائعاً دون الحاجة إلى عمليات التجميل المكلفة. الرياضة تزيد من نشاط الدورة الدموية، والتمثيل الغذائي في الجسم. الرياضة تفتح الشهية، وفي ذات الوقت تخلصنا من عيوب وجباتنا الغذائية عبر التخلص من أضرارها وما زاد عن حاجة أجسامنا، فهي تخلص الجسم من الدهون الزائدة، وتستهلك السعرات الحرارية الزائدة عن حاجتنا. الرياضة تقينا من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والشرايين، والسكري، والسرطان، والسكتة الدماغية، وتحسن وزناً مثالياً على طبق من ذهب، وتحارب البدانة والسمنة التي هي مفتاح كل شر على الصعيد الصحي. الرياضة تقينا من مشاكل المفاصل كالخشونة، ومشاكل العظام، وتشكل العظام، وتزيد من قوتها ومرورتها. الرياضة تقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان لذلك فهي خط الدفاع الأول ضد الأمراض بمختلف أشكالها وأنواعها. الرياضة تساعد الجسم على إخراج الفضلات الضارة بشكل أفضل. وهي أيضاً تؤخر سن الشيخوخة، وتقي من أمراضها كالخرف، والزهايمير، وما يلفت انتباها في هذا الجانب، ذلك النشاط الذي نشاهد فيه الكثير من الناس يلعبون الرياضة ويبدون أصغر بكثير من أعمارهم الحقيقة. وكثير من الناس تمارس الرياضة كل يوم بعد الشروع أمام المنزل.

أولاً : القراءة و الفهم والاستيعاب

- 1- بعد قراءتك قراءة دقيقة اقترح عنواناً مناسباً للنص
- 2- يمارس محمد الرياضة بشكل يومي . مارأيك في تصرفه ؟
- 3- اكتب ثلاث فوائد من فوائد الرياضة للجسم
- 1
- 2
- 3
- 4- الرياضة تقينا من الأمراض عدد بعضاً من هذه الأمراض.

ثانياً : النحو

في هذا الأسبوع تم تناول موضوع (الظرف)
في ضوء ذلك ، استخرج من النص مايلي:

- 1- ظرف مكان وضعه في جملة من تأليفك الجملة
- 2- ظرف زمان وضعه في جملة من تأليفك الجملة
- 3- كلمة بمعنى تذاكر
- 4- جمع مؤنث سالم
- 5- ما ضد كلمة النشاط
- 6- اكتب عن هوائينك المفضلة ، موظفاً (الظرف) ظرف المكان وظرف الزمان

أعرب ما يلي :

- يمارس الطلاب الرياضة في الملعب .
- يمارس
- الطلاب
- الرياضة
- في
- الملعب

ثالثا : الإملاء
من خلال دراستك للمهارة الإملائية (علامات الترقيم)

- اكتب فقرة قصيرة من تأليفك عن الرياضة وأهميتها للجسم وضع علامات الترقيم في مكانها المناسب.

الإملاء

يوم الأربعاء 3—5 إملاء إن شاء الله سيحتوي على مهارة الظرف مع تطبيق القاعدة الإملائية (علامات الترقيم) .

رابعا: التعبير

اكتب تعبيراً عن (الرياضة وفوائدها وأنواعها والرياضة المفضلة لديك وشعورك أثناء ممارستها) موظفاً الظرف ظرف المكان وظرف الزمان ، مراعياً الخط الجميل وأقسام الكلام وعلامات الترقيم ، ومتبعاً لمعايير الكتابة ، ولا يقل عن 300 كلمة .

ملاحظة : الرجاء تسليم واجب اللغة العربية في الموعد المحدد

مع الشكر

ملاحظة هامة جدا

ولي الأمر الفاضل

مادة الامتحان ستكون في الدروس التالية:

: النظافة 2- التصفح الآمن 3- الغذاء الصحي

النحو : 1- تصريف الفعل (1)

2- تصريف الفعل (2)

3- تصريف الفعل (3)

4- الألف اللينة (1)

5- الألف اللينة (2)

6- أقسام الكلام

سيكون الامتحان : يوم الثلاثاء 2016-5-3

طلاب G4B و G4A