|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ‏‏ مدرسة دومينيكان لسيدة الداليفراند عاريا- لبنان  الصّف الرّابع الأساسي  نيسان - الاسبوع الثاني  الاسم: ............................... | أ |  |  | Logo.jpg |

**إِقْرَأِ النَّصَّ التّالي :**

كَيْفَ تَحْفَظُ جِسْمَكَ ؟

أَلْجِسْمُ يَعْمَلُ بِاسْتِمْرارٍ لِذَلِكَ هُوَ مُحْتاجٌ إلى الْعِنايَةِ لِيَظَلَّ في حالَةٍ جَيِّدَةٍ .

ألتَّمارينُ الرِّياضِيَّةُ وَسيلَةٌ مُهِمَّةٌ لِسَلامَةِ جِسْمِكَ : أَلْمَشْيُ وَالْجَرْيُ والسِّباحَةُ وَرُكُوبُ

الدَّرَّاجاتِ جَمِيعُها مُفيدَةٌ لِأَنَّها تُقَوِّي الْعَضَلاتِ ، وَتساعِدُ عَلى نُمُوِّ الْعِظامِ بِشَكْلٍ سَليمٍ ، وَتَجْعَلُ

النَّفَسَ مُنْتَظِمًا ، كَما تَدْفَعُ الدَّمَ بِسُرْعَةٍ داخِلَ الْجِسْمِ . ثُمَّ إِنَّ الْمِرانَ في الصِّغَرِ يُبْقِي جَسَدَكَ قَوِيًّا

عِنْدَما يَتَقَدَّمُ بِكَ الْعُمْرُ .

أَلطَّعامُ الْمُتَوازِنُ أَساسيٌّ لِأَنَّ الْجِسْمَ يَحْتاجُ إلى الْبْروتيناتِ : حَليبٍ ، جُبْنٍ ، لُحُومٍ ،

سَمَكٍ ، بَيْضٍ ، عَدَسٍ ... وَإِلى النَّشَوِيّاتِ : أَرُزٌّ ، بَطاطا ، خُبْزٍ ... وَإِلى الْفيتاميناتِ وَالْمَعادِنِ :

خُضَرٍ ، وَفَواكِهَ ، فَضْلًا عنْ حاجَتِهِ إلى الْماءِ .

وَالنَّوْمُ كَذَلِكَ غِذاءٌ ضَرورِيٌّ مِنْ أَجْلِ راحَةِ الْعَضَلاتِ وَالدّماغِ ، لِذَلِكَ لا بُدَّ منْ تَنْظيمِ

مَواعيدِ نَوْمِكَ .

لا تَبْخَلْ على جِسْمِكَ بِالرِّعايَةِ الْيَوْمِيَّةِ لِتَحْتَفِظَ بِهِ سَليمًا مُعافًى، فَتَعيشَ بِراحَةٍ أَكْبَرَ .

**ألمُتَرادِفات**

1ـ بِاسْتِمرار = بِشَكْلٍ دائِمٍ .

**2**ـ الْعِنايَةِ = ألاهْتِمام .

3ـ أَلْجَرْيُ = ألرَّكْضُ .

4ـ نُمُوِّ الْعِظام = قُوَّة الْعِظام .

5ـ يَتَقَدَّمُ بِكَ الْعُمر = تَكْبَرُ في العُمْرِ .

6ـ ألطَّعامُ الْمُتوازِن = الطَّعام الْمُعْتَدِل .

7ـ الرِّعايَة الْيَوْمِيَّة = النّظافَة والاهْتِمام .

**تَعْبير**

**يُقْسَمُ النَّصُ إلى خَمْسِ فِقَرٍ .**

**حَدِّدْ بِدايَةَ كُلِّ فِقْرَةٍ وَنِهايَتَها ، وَاسْتَخْرِجِ الْفَكْرَةَ الرَّئِيسَةَ لِكُلِّ فِقْرَةٍ مُعْتَمِدًا على الأَفكارِ التّالِيَة :**

ألطَّعامُ الْمُتَوازِنُ أَساسيٌّ ـ التَّمارِينُ الرِّياضِيَّةُ وَسيلَةٌ مُهِمَّةٌ لِسَلامَةِ الْجِسْمِ ـ لا تَبْخَلْ على جِسْمِكَ بِالرِّعايَةِ

الْيَوْمِيَّةِ ـ أِلْجِسْمُ يَعْمَلُ بِاسْتِمْرارٍ فَيَنْبَغي الْعِنايَةُ بِهِ ـ ألنَّوْمُ غِذاءٌ ضَرورِيٌّ ـ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**في الإمْلاءِ**

**ألْهَمْزَة في أَوَّلِ الْكَلِمَة**

* **نَكتُبُ الْهَمْزَةَ في أَوَّلِ الْكَلِمَةِ فَوْقَ الأَلِفِ إِنْ كانَتْ مَفْتُوحَة : أَسَدٌ ـ أَبْيَضُ ـ أَكَلَ ـ**

**اَوْ مَضْمُومَة : أُمٌّ ـ أُسُودٌ ـ أُحِبُّ ـ / وَتَحْتَ الأَلِفِ إِنْ كانَتْ مَكْسُورَة : إِملاء ـ إِنْسان ـ**

* **أَعِدْ كِتابَة الْكَلِماتِ التّالِيَة ، وَاكْتُبِ الْهَمْزَةَ في أَوَّلِ الْكَلِمَة حَيْثُ يَنْبَغي مَعَ الْحَرَكَة :**

**ءُحِبُّ ـ ءَنْ ـ ءَزُورَ ـ ءَرْكَبُ ـ ءُرْجُوحَة ـ ءِلى ـ ءَوْ ـ ءُسابِقُ ـ ءُحافِظُ ـ ءَبْتَعِدُ ـ ءِضرار ـ**

**ءَرضٌ ـ ءَشارَ ـءِنَّ ـ ءَطْفالٌ ـ ءَمامَ ـ ءَمرٌ ـ ءَنا ـ ءُهاجِمُ ـ ءِرْشادُ ـ ءُحَذِّرُ ـ ءَهْلٌ ـ ءُخْتٌ ـ**

**ءِطْلاقُ ـ ءَولادٌ ـ ءِعْلانٌ ـ ءِذْ ـ ءَكاذيبُ ـ ءِحْتِكاكٌ ـ ءُلْفَة ـ ءَقُصُّ ـ ءُدْرِكُ ـ ءُخْرَى ـ ءِلّا ـ**

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**في الْقَواعِد**

**اسْمُ الإشارَةِ**

* **لِنُشيَرَ إلى الاسْمِ نَسْتعْمِلُ اسْمَ الإِشارَة . مِنْ أَسْماءِ الإِشارَةِ لِلْقَريب :**

**ـ الْمُذَكَّر : هَذا الطَّباخُ ـ هَذانِ الطَّبّاخانِ ـ هَذَيْنِ الطَّبّاخَيْنِ ـ هَؤُلاءِ الطَّبّاخُونَ ـ هَؤُلاءِ الطَّبّاخِينَ ـ**

**ـ الْمُؤَنَّث : هَذِهِ الطَّبَّاخَةُ ـ هاتانِ الطَّبّاخَتَانِ ـ هاتَيْنِ الطَّبّاخَتَيْنِ ـ هَؤُلاءِ الطَّبّاخاتُ ـ**

* **نُشيرُ إلى الْجَمْعِ غَيْرِ الْعاقِلِ بِ" هَذِهِ " : هَذِهِ الْمَطابِخُ .**
* **نُشيرُ إلى الْمكانِ الْقَريبِ بِ " هُنا " .**
* **نُسَمّي الاسْمَ الَّذي نُشيرُ إِلَيْهِ " أَلْمُشارُ إلَيْهِ " : هذا ( اسمُ الإِشارة ) الطَّبّاخُ ( أَلْمُشارُ إِلَيْهِ ) .**
* **يَتْبَعُ اسْمُ الإِشارَة الاِسْمَ الْمُشارَ إِلَيْهِ في الْمُذَكَّرِ والْمُؤَنَّثِ ، وفي الْمُفْرَدِ والْمُثَنَّى والْجَمْع .**

**1ـ إِمْلإِ الْفَراغ بِاسْمِ الإِشارة الْمُناسِبِ :**

ــــــــــــــ رَجُلٌ ـــــــــــــــ صَديقانِ ـــــــــــــــ طَبَقٌ ـــــــــــــــ أَطْعِمَةٌ

ــــــــــــــ طالِبات ـــــــــــــــ فَتَيات ــــــــــــــــ نَعْجَةٌ ـــــــــــــــ ثَعْلَبٌ

ــــــــــــــ عُلْبَتَيْنِ ـــــــــــــــ وَجَبات ــــــــــــــــ حَياة ــــــــــــــــ مُهَنْدِسونَ

ــــــــــــــ سَمَكَتانِ ـــــــــــــــ فَلّاحُونَ ــــــــــــــــ طائِرات ـــــــــــــــ حساسين

ــــــــــــــ تَلّتَيْنِ ـــــــــــــــ رَفيقانِ ــــــــــــــــ فائِزَيْنِ ـــــــــــــــ الباقات

**2ـ حَوِّلِ إلى الْمُثَنَّى ، ثُمَّ إلى الْجَمْعِ واجْعَلِ اسْمَ الإِشارَة مُناسِبًا لِلْاِسْمِ الْمُشارِ إلَيْهِ :**

ـ هَذا تِلْميذٌ نَشيطٌ ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ حَمَلْتُ هَذِهِ الْحَقيبَةَ ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ إِلْتَقَيْتُ هَذا التّاجرَ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ طارَتْ هَذِهِ الْفَراشَةُ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ كَرِّمْ هَذا الضَّيْفَ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ ساعِدْ هَذِهِ الْفَتاةَ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ إِنْكَسَرَ هذا الْقَلَمُ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ قَدَّمْتُ هَدِيَّةً إلى هَذا الرّابِحِ .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ عادَ هَذا الْمُسافِرُ وَهَذِهِ الْمُسافِرَةُ إلى الْوطَنِ .

ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ صَفَّقَ الْمشاهِدونَ لِهَذا الْمُمَثِّلِ الْبارِعِ .

ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ سَلَّمْتُ على هَذِهِ الْمُزارِعَةِ النَّشيطَةِ .

ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ـ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**بَرْنامَجُ عَمَلِ الأُسْبوع :**

**ـ ألإِثنين 27نيسان : قراءَة نصَّ " كيف تَحْفَظُ جِسْمَكَ " إلى الْعُمْر مع حفظ الْمُتَرادِفات (1ـ2ـ3ـ4ـ5)**

**ـ ألثُّلاثاء 28 نيسان : قواعد : فَهْم الْقاعِدَة مع تَطْبيق رقم ـ1ـ**

**ـ ألْأَرْبِعاء 29 نيسان: قراءَة نصّ " كَيْفَ تَحْفَظُ جِسْمَكَ " بِكامِلِه ، مع حِفْظِ الْمُتِرادِفات ( 6ـ7ـ )**

**ـ ألْخَميس 30 نيسان : قواعِد : تَطبيق رَقْم ـ2ـ**

**ـ ألْجُمْعَة 1 أَيّار : في الإمْلاءِ : فهم الْفائِدَة مع تَطبيق التَّمْرين .**

**تَطْبيق فرضِ التَّعْبير .**

**عملًا مُمْتِعًا أُحِبُّكُمْ**