|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ‏‏ مدرسة دومينيكان لسيدة الداليفراند عاريا- لبنانالصّف **الرّابع** الأساسي الاسبوع الخامس الاسم: ............................... |  | أ |  | **F:\site_logo.png** |  |

**تصحيح**

 **النَّصّ : ألطَّعام صفحة 38 مِنَ الْكِتاب (3)**

 ألطَّعامُ

 في هَذا الْعَصْرِ ، كَثيرًا ما يَتَناوَلُ النَّاسُ أَطْعِمَةً جاهِزِةً للطَّبْخِ ، وَهَذا يَعْني أَنَّها مُحَضَّرَةٌ

مُسْبَقًا وَمَحْفُوظَةٌ في عُلَبٍ مَعْدِنِيَّةٍ ، أَوْ مُجَلَّدَةٍ . كَما يَرْتادُ النّاسُ بِكَثْرَةٍ مَطاعِمَ الْوَجْباتِ السَّريعَةِ ،

فَهَلْ هَذا تَصَرُّفٌ صِحِّيٌّ ؟

 أُسْلوبُ الْغِذاءِ هَذا مُلائِمٌ لِلْحياةِ الْعَصْرِيَّةِ السَّريعَةِ ، لَكِنَّهُ يَحْتَوي غالِبًا على الْكَثيرِ مِنَ

الْمِوادِّ الْكيمْيائِيَّةِ الْمُضافَةِ لِحِفْظِ الطَّعامِ أَوْ لِتَلْوينِهِ ، وَعلى الْكَثيرِ مِنَ الدُّهونِ أَوِ السُّكَّرِ أَو الْمِلْحِ ،

وَهُنا تَقَعُ الْمُشْكِلَةُ .

 إِنَّ الإِفْراطَ في أَكْلِ السُّكَّرِ يُؤَدّي إلى نَخْرِ الأَسْنانِ ، والإْفْراطُ في اَكْلِ الْمِلْحِ يُسَبِّبُ أَذًى

لِلْقَلْبِ، وَتَناوُلَ قَدْرٍ كَبيرٍ مِنَ الدُّهونِ يُضَيِّقُ الشَّرايينَ وَيُسَبِّبُ السُّمْنَةَ .

 يَقولُ مُتَخَصِّصو التَّغْذِيَةِ إِنَّ أَحْسَنَ قوتٍ هُوَ الطَّعامُ الطَّبيعِيُّ والطّازَجُ كَالْخُضَرِ والْفَواكِهِ .

وَيضيفُ هَؤُلاءِ أَنَّ عَلَيْنا التَّقْليلَ مِنْ كَمِّيّاتِ الدُّهونِ ، فَبَدَلًا مِنْ قَلْيِ الطَّعامِ بِالزُّبْدَةِ والزَّيْتِ يُمْكِنُنا

شَيُّهُ ، أَوْ سَلْقُهُ ، أَوْ طَهْوُهُ مِنْ دُونِ زَيْتٍ ، أَوْ تَناوُلُهُ نَيْئًا كَما في السَّلَطاتِ ، فالطَّعامُ النَّيْءُ يَحْوي

كَمِّيّاتٍ أَكْبَرَ مِنَ الْفيتاميناتِ والْمَعادِنِ الَّتي يُفْقَدُ مُعْظَمُها في أَثْناءِ الطَّبْخِ .

 كُلَّما تَقَدَّمَ بِنا الْعُمْرُ لاحَظْنا أَضْرارَ عاداتِ الأَكْلِ السَّيِّئَةِ الَّتي تَراكَمَتْ عَبْرَ السِّنينَ . حينَ

نَكُونُ شَبابًا كَثيري الْحَرَكَةِ لَيْسَ عَلَيْنا أَنْ نَقْلَقَ كَثيرًا ، لَكِنَّ اتِّباعَ نِظامٍ غِذائِيٍّ سَليمٍ مُنْذُ الصِّغَرِ

يَقينا مَشاكِلَ عَديدَةً .

**ألْمُتَرادِفات :**

1ـ جاهِزَةٌ = مُحَضَّرَةٌ مُسْبَقًا . 2ـ يَرْتادُ = يَقْصُدُ بِاسْتِمْرارٍ . 3ـ أُسْلُوبُ = طَريقَةُ .

4ـ مُلائِمٌ = مُناسِبٌ . 5ـ ألإِفْراطُ = ألإِكْثارُ . 6ـ يُؤَدّي = يُسَبِّبُ .

7ـ نَخْرِ = تَسَوُّسِ . 8ـ أَذًى = ضَرَرًا . 9ـ قَدَرٍ = كَمِّيَّةٍ .

10ـ قُوتٍ = طَعامٍ . 11ـ طَهْوُهُ = طَبْخُهُ . 12ـ يُفْقَدُ = يُخْسَرُ

13ـ تَقَدَّمَ بِنا الْعُمْرُ = كَبِرْنا في السِّنِّ . 14ـ تَراكَمَتْ = تَجَمَّعَتْ .

15ـ سَليمٍ = صِحِّيٍّ . 16ـ يَقينا = يَحْمينا .

**ألأَضْداد :**

1ـ كَثيرًا ما # قَليلًا ما ، نادِرًا ما . 2ـ أَلْإِفْراطُ # ألتَّقْليلُ 3ـ السُّمْنَة # النُّحول .

4ـ الطَّبيعِيِّ # ألصِّناعِيِّ . 5ـ نَيْءٌ # مَطْبوخٌ 6ـ أَضْرارَ # مَنافِعَ .

7ـ نَقْلَقَ # نَطْمَئِنَّ .

 **ألأَسْئِلَة** (على وَرَقَة مُرَتَّبة)

**1ـ أَيَّ نَوْعٍ مِنَ الأَطْعِمَةِ يَاْكُلُ النّاسُ بِكَثْرَةٍ هَذِهِ الأَيّامَ ؟**

 **يَاْكُلُ النّاسُ بِكَثْرَةٍ هَذِهِ الْأَيّامَ الأَطْعِمَةَ الْجاهِزَةَ للطَّبْخِ ،وَهِيَ أَطْعِمَةٌ مُحَضَّرَةٌ مُسْبَقًا وَمَحْفوظَةٌ في عُلَبٍ**

 **مَعْدِنِيَّةٍ ، أَوْ مُجَلَّدَةٌ .**

**2ـ عَلامَ تَحْتَوي الأَطْعِمَةُ الْجاهِزَةُ؟**

 **تَحْتَوي الأَطْعِمَةُ الْجاهِزَةُ غالِبًا على الْكَثيرِ مِنَ الْمَوادِّ الْكيمْيائِيَّةِ الْمُضافَةِ ، وعلى الْكَثيرِ مِنَ الدُّهُونِ**

 **أَوْ السُّكَّرِ أَوِ الْمِلْحِ .**

**3ـ إلامَ يُؤَدّي الإِكْثارُ في أكْلِ السُّكَّرِ ؟ والْمِلْحِ ؟**

 **إِنَّ الإِكْثارَ في أَكْلِ السُّكَّرِ يُؤَدِّي إلى نَخْرِ الأَسْنانِ ، والإِفْراط في أَكْلِ الْمِلْحِ يُسَبِّبُ أَذًى لِلْقَلْبِ .**

**4ـ إلامَ يُؤَدّي تَناوُلُ الْكَثيرِ مِنَ الدُّهونِ ؟**

 **تَناوُلُ الْكَثيرِ مِنَ الدُّهونِ يُضَيِّقُ الشَّرايينَ وَيُسَبِّبُ السُّمْنَة .**

**5ـ كَيْفَ يُمْكِنُ التَّقْليلُ مِنْ كَمِّيّاتِ الدُّهونِ ؟**

 **يُمْكِنُ التَّقْليلُ مِنْ كَمِّيّاتِ الدُّهونِ ، فَبَدَلًا مِنْ قَلْيِ الطَّعامِ بِالزُّبْدَةِ والزَّيْتِ ، يُمْكِنُنا شَيُّهُ ، أَوْ سَلْقُهُ ، أَو**

 **طَهْوُهُ مِنْ دونِ زَيْتٍ ، اَوْ تِناوُلُهُ نيْئًا كما في السَّلَطاتِ .**

**6ـ لِماذا يَحْسُنُ تَناوُلُ الْخُضَرِ النَّيْئَةِ والْفَواكِهِ ؟**

 **يَحْسُنُ تَناوُلُ الْخُضَرِ النَّيْئَة والْفَواكِه لِأَنَّها تَحْوي كَمِّياتٍ اَكْبَرَ مِنَ الْفيتامينات والْمَعادِن الَّتي يُفْقَدُ**

 **مُعْظَمُها في أَثْناءِ الطَّبْخِ .**

**7ـ متى تَظْهَرُ عَلَيْنا نَتائِجُ عاداتِ الأَكْلِ السَّيِّئَة ؟**

 **تَظْهَرُ عَلَيْنا نِتائِجُ عاداتِ الأَكْلِ السَّيِّئَة كُلَّما تَقَدَّمَ بِنا الْعُمْرُ .**

**8ـ بِمَ يَنْصَحُ الْكاتِبُ لِنَتَجَنَّبَ ذَلِكَ ؟**

 **لِنَتَجَنَّبَ الْمشاكِلَ الصِّحِّيَّة عِنْدَما نَكْبَرُ ، عَلَيْنا أَنْ نَتَّبِعَ نِظامًا غِذائِيًّا سَليمًا مُنْذُ الصَّغَرِ .**

 قواعد

 **ألْجَمْعُ الْمُؤَنَّث السّالِم**

* **جَمْعُ الْمُؤَنَّثِ السّالِم هُوَ جَمْعٌ لِبَعْضِ الأَسْماءِ الْمُفْرَدَة الْمُؤَنَّثّة ، لا تَتَغَيَّرُ أَحْرُفُ مُفْرَدِهِ**

 **الأَصْلِيَّة ، وَتُزادُ على آخِرِ الإسْمِ الْمُفْرَدِ أَلِفٌ وَتاءٌ مَبْسوطَة ( ات) ، بَعْدَ حَذِفِ التّاءِ**

 **الْمَرْبوطَة إِنْ وُجِدَتْ : إشارَ/ة : إشارات ـ مَطار : مَطارات**

 **وَصَلَتِ الْمُسافِرَةُ : علامَةُ رَفْعِهِ الضَّمّة وَصَلَتِ الْمُسافِراتُ : علامَةُ رَفْعِهِ الَّضَّمَّة .**

 **اسْتَقْبَلْتُ الْمُسافِرَةَ : علامَةُ نَصْبِهِ الِفَتْحَةَ ـ اسْتَقْبَلْتُ الْمُسافِراتِ : علامَةُ نَصْبْهِ الْكسرة .**

 **سَلَّمْتُ على الْمسافِرَةِ : علامَةُ جَرِّهِ الْكَسْرَة ـ سَلَّمْتُ على الْمُسافِراتِ : علامَةُ جَرِّهِ الْكَسْرَة .**

* **نُشيرُ إلى الْجَمْعِ الْمُؤَنَّثِ السّالِمِ الْعاقِلِ بِ"هَؤُلاءِ" وَإلى الْجَمْعِ غَيْرِ الْعاقِلِ بِ"هَذِهِ" :**

**هَؤُلاءِ سَيِّداتٌ مُحْتَرَماتٌ . هَذِهِ طاوِلاتٌ خَشَبِيّة . هَذِهِ بَقَراتٌ سَمينَةٌ .**

 **1ـ إِجْمَعِ الْكَلِماتِ التّالِيَة جَمْعًا مُؤَنَّثًا سالِمًا مُراعِيًا حَرَكَةَ آخِرَ الإسم :**

 ألْوَرَقَةُ : ألْوَرَقاتُ **ـ** ألْوَرَقَةَ : ألْوَرَقاتِ ـ ألْوَرَقَةِ : ألْوَرَقاتِ ـ

 قِطارٌ : قِطاراتٌ ـ قِطارًا : قطاراتٍ ـ قِطارٍ : قِطاراتٍ ـ

النّاظِرَةُ : النّاظِراتُ ألْقُبَّعَةَ : ألْقُبَّعاتِ ألْوَرْدَةَ : ألْوَرْداتِ

 ألْبَلْدَةِ : ألْبَلْداتِ ألسَّهْرَةُ : ألسَّهْراتُ ألْحَيَوانَ : أَلْحَيَواناتِ

 ألْعَمَلِيَّةُ : ألْعَمَلِيَّاتُ ألْمِلْعَقَةِ : ألْمَلْعَقاتِ ألآخْتِراعَ : ألاخْتِراعاتِ

 **2ـ حَوِّل ما يَصُحُّ تَحْويلُهُ إلى الْجَمْعِ الْمُؤَنَّثِ السّالِم مُراعِيًا الْحَرَكات :**

 **ـ** أسْرَعَتِ الْمُسْعِفَةُ لِمُساعَدَةِ الْمُصابَةِ. ـ أَسْرَعَتِ الْمُسْعِفَاتُ لِمُساعَدَةِ الْمُصاباتِ .

 ـ هَذِهِ كاتِبَةٌ مَشْهورَةٌ . ـ هَؤُلاءِ كاتِباتٌ مَشْهوراتٌ .

 ـ هَذِهِ مُوَظَّفَةٌ مُخْلِصَةٌ . ـ هَؤُلاءِ مُوَظَّفاتٌ مُخْلِصاتٌ .

 ـ تُرَحِّبُ اللُّبْنانِيَّةُ بِالسّائِحَةِ كَثيرًا. ـ تُرَحِّبُ اللُّبْنانِيّاتُ بِالسَّائِحاتِ كَثيرًا .

 ـ وَبَّخَتِ الْمُعَلِّمَةُ التِّلْميذَةَ الثَّرْثارَةَ. ـ وَبَّخَتِ الْمُعَلِّمَاتُ التِّلْميذاتِ الثَّرْثاراتِ .

 ـ وَزَّعَتِ الْمُحْسِنَةُ الْمالَ على الْمُحْتاجَةِ. ـ وَزَّعَتِ الْمُحْسِناتُ الْمالَ على الْمُحتاجاتِ .

 ـ عادَتِ الْمُهاجِرَةُ فَرِحَةً إلى الْوَطَنِ. ـ عادَتِ الْمُهاجِراتُ فَرِحاتٍ إلى الْوَطَنِ .

 ـ هَنَّاَتِ الْمُدَرِّبَةُ اللّاعِبَةَ الْماهِرَةَ . ـ هَنَّأَتِ الْمُدَرِّباتُ اللّاعِباتِ الْماهِراتِ .

 **في الإمْلاء**

 **ألْألِفُ الْمَلْفُوظَةُ وَغَيْرُ الْمَكْتوبَة**

* **في اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّة كلماتٌ نَلْفُظُ فيها أَلِفًا (ا) دُونَ أَنْ نَكْتُبَها . مِنْ هَذِهِ الْكَلِماتِ : هَذا ـ هَذانِ ـ هَذَيْنِ ـ**

 **هَذِهِ ـ هَؤُلاءِ ـ ذَلِكَ ـ اُولَئِكَ ـ لَكْنْ ـ لَكِنَّ ـ هَكَذا ـ كَذَلِكَ ـ اللّه ـ إِله ـ الرّحْمن ـ**

 **هذا : هَلْ نَلْفُظُ الهاء مَمْدودَة أو مَفْتوحة مِنْ غَيْرِ مَدٍّ ؟ لا، لا نَلْفُظُ الهاء مَمْدودَة .**

 **هَلْ نَكْتُبُ الأَلِفَ بَعْدَ الْهاء ؟ كَلّا ، لا نَكْتُبُ الأَلِفَ .**

 **هَذا : نَلْفُظُ هاذا ، وَنَكْتُبُ هَذا .**

* إملاء لِلْكَلِماتِ الَّتي تُلْفَظُ فيها الْكَلِمات ولا تُكْتَبُ .