|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ‏‏ مدرسة دومينيكان لسيدة الداليفراند عاريا- لبنان  الصّف الرّابع الأساسي  نيسان – تصحيح 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 الْبروتيناتِ : 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

ألفِقْرَة الأُولى : مِنْ ألْجِسْمُ إلى جَيِّدَة .

ألْفِكْرَة الرّئيسة : ألْجِسْمُ يَعْمَلُ بِاسْتِمْرارٍ فَيَنْبَغي الْعِنايةَ بِهِ .

ألْفِقْرَة الثّانِية : مِنْ التّمارين إلى الْعُمْر .

ألْفِكْرَة الرَّئيسَة : ألتّمارينُ الرِّياضِيَّةُ وَسيلَةٌ مُهِمَّةٌ لِسَلامَةِ الْجِسْمِ .

ألفقرَة الثّالِثَة : مِنَ اَلطَّعامُ إلى الْماءِ .

ألْفِكْرَة الرَّئيسَة : ألطَّعامُ الْمُتَوازِنُ أساسِيٌّ .

ألْفِقْرَة الرّابِعَة : مِن ألنَّوْمُ إلى نَوْمِكَ .

ألفِكْرَة الرَّئيسَة : ألنَّوْمُ غِذاءٌ ضَرورِيٌّ .

ألْفِقْرَة الْخامِسَة : مِنْ لا تَبْخَلْ إلى أَكْبَر .

ألْفِكْرَة الرَّئيسَة : لا تَبْخَلْ على جِسْمِكَ بِالرِّعايَةِ الْيَوْمِيَة .

**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 ءَزُورُ 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**

أُحِبُّ ـ أَنْ ـ أَزورُ ـ أَرْكَبُ ـ أُرْجوحَة ـ إِلى ـ أَو ـ أُسابِقُ ـ أُحافِظُ ـ أَبْتَعِدُ ـ إِضْرارٌ ـ أَرْضٌ ـ

أَشارَ ـ إِنَّ ـ أَطْفالٌ ـ أَمامَ ـ أَمْرٌ ـ أَنا ـ أُهاجِمُ ـ إِرْشادٌ ـ أُحذِّرُ ـ أَهْلٌ ـ أُخْتٌ ـ إِطْلاقُ ـ أَولادٌ ـ

إِعْلانٌ ـ إِذْ ـ أَكاذيبُ ـ إِحْتِكاكٌ ـ أُلْفَةٌ ـ أَقُصُّ ـ أُدْرِكُ ـ أُخْرَى ـ إلَّا ـ

**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 :**

هَذا رَجُلٌ هذانِ صَديقانِ هَذا طَبَقٌ هَذِهِ أَطْعِمَةٌ

هَؤُلاءِ طالِبات هَؤُلاءِ فَتَيات هَذِهِ نَعْجَةٌ هَذا ثَعْلَبٌ

هاتَيْنِ عُلْبَتَيْنِ هَذِهِ وَجَبات هَذِهِ حَياة هَؤُلاءِ مُهَنْدِسونَ

هاتانِ سَمَكَتانِ هَؤُلاءِ فَلّاحُونَ هَذِهِ طائِرات هَذِهِ حساسين

هاتَيْنِ تَلّتَيْنِ هذانِ رَفيقانِ هَذَيْنِ فائِزَيْنِ هَذِهِ الباقات

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

ـ هَذا تِلْميذٌ نَشيطٌ . ـ هَذانِ تِلْميذانِ نَشيطانِ . ـ هَؤُلاءِ تَلاميذُ نشيطونَ .

ـ حَمَلْتُ هَذِهِ الْحَقيبَةَ . ـ حَمَلْتُ هاتَيْنِ الْحَقيبَتَيْنِ . ـ حَمَلْتُ هَذِهِ الْحَقائِبَ .

ـ إِلْتَقَيْتُ هَذا التّاجرَ . ـ إِلْتَقَيْتُ هَذّيْنِ التّاجِرَيْنِ . ـ إِلْتَقَيْتُ هَؤُلاءِ التُّجّارَ .

ـ طارَتْ هَذِهِ الْفَراشَةُ . ـ طارَتْ هاتَانِ الْفَراشَتانِ . ـ طارَتْ هَذِهِ الْفراشاتُ .

ـ كَرِّمْ هَذا الضَّيْفَ . ـ كَرِّمْ هَذَيْنِ الضَّيْفَيْنِ . ـ كَرِّمْ هَؤُلاءِ الضُّيوفَ .

ـ ساعِدْ هَذِهِ الْفَتاةَ . ـ ساعِدْ هَاتَيْنِ الْفَتاتَيْنِ . ـ ساعِدْ هَؤُلاءِ الْفَتَياتِ .

ـ إِنْكَسَرَ هذا الْقَلَمُ . ـ إِنْكَسَرَ هَذانِ الْقَلَمانِ . ـ إْنْكَسَرَتْ هَذِهِ الأَقلامُ .

ـ قَدَّمْتُ هَدِيَّةً إلى هَذا الرّابِحِ .

ـ قَدَّمْتُ هَدِيَّتَيْنِ إلى هَذَيْنِ الرّابِحَيْنِ .

ـ قَدَّمْتُ هَدايا إلى هَؤُلاءِ الرّابِحينَ .

ـ عادَ هَذا الْمُسافِرُ وَهَذِهِ الْمُسافِرَةُ إلى الْوطَنِ .

ـ عادَ هَذانِ الْمُسافِرانِ وَهاتانِ الْمُسافِرَتانِ إلى الْوَطَنِ .

ـ عادَ هَؤُلاءِ الْمُسافِرونَ وَهَؤُلاءِ الْمُسافِراتُ إلى الْوَطَنِ .

ـ صَفَّقَ الْمشاهِدونَ لِهَذا الْمُمَثِّلِ الْبارِعِ .

ـ صَفَّقَ الْمُشاهِدُونَ لِهَذَيْنِ الْمُمَثِّلَيْنِ الْبارِعَيْنِ .

ـ صَفَّقَ الْمُشاهِدونَ لِهَؤُلاءِ الْمُمَثِّلِينَ الْبارِعِينَ .

ـ سَلَّمْتُ على هَذِهِ الْمُزارِعَةِ النَّشيطَةِ .

ـ سَلَّمْتُ على هَاتَيْنِ الْمُزارِعَتَيْنِ النَّشيطَتَيْنِ .

ـ سَلَّمْتُ على هَؤُلاءِ الْمُزارِعاتِ النَّشيطاتِ .