



الوحدة الخامسة



الصحة

أهداف الوحدة الخامسة

- تنمية قدرة المتعلم اتصاليا حول الصحة.
- توسيع حصيلة المتعلم من الألفاظ المتعلقة بالصحة.
- معرفة واستخدام الضمائر المنفصلة في قرائن اتصالية.
- تنمية مهارة الاستماع في لمحات عن الصحة.
- تنمية قدرة المتعلم على المحادثة عن الصحة وبعض الأمراض، كمرض السكر.
- تنمية قدرة المتعلم على قراءة، وفهم، وتحليل النصوص المتعلقة بالصحة.
- تنمية قدرة المتعلم على كتابة نصوص قصيرة عن الصحة مع استخدام صحيح لأنواع الفعل، وهمزة القطع.



الدرس الأول: مقدمة

اقرأ واستمع إلى الحوار التالي:

السمنة



فاضل: أشعر أنّ وزني يزداد؛ فماذا أفعل؟
 شاكر: عليك أن تراقب برنامجك الغذائي. ماذا
 تأكل كل يوم؟
 فاضل: كالعادة، أفطر على فطيرة جبن مع قليل
 من الشاي.

شاكر: جميل، وماذا عن وجبة الغداء؟

فاضل: الغداء وجبتي المفضلة، وأحرص على تناول أرز مع لحم خروف أو دجاج.

شاكر: حسناً، والعشاء؟

فاضل: أنوع في طعام العشاء عادة، فأحياناً أتناول مكرونة، وأحياناً وجبة سريعة
 من أحد المطاعم السريعة، وأحياناً أرزاً ولحماً مرة أخرى.

شاكر: لو تأملت في نوعية هذه الوجبات التي تأكل، لعرفت لماذا ازداد وزنك يا فاضل.

فاضل: ماذا بها؟ أراها شهية ومفيدة.

شاكر: معظم ما ذكرت إما من النشويات، كالفتائر، والأرز، والمكرونة، أو من الأطعمة
 كثيفة الدسم، كالجبين، واللحم، والوجبات السريعة. عليك أن تغير برنامج
 الغذاء يا فاضل، وركز كثيراً على الخضراوات، والفواكه، والأسماك.

* ما هو برنامجك الغذائي اليومي؟ تحدث عنه مع زميلك.



الدرس الثاني: المفردات

١. الكلمات التالية وردت في النص السابق (المقدمة). (مع زميلك) ضع كل كلمة أمام ما يناسبها من العبارات. بإمكانكما العودة إلى النص للمساعدة على فهم المعنى.

الدهن، شهية، الوجبات السريعة، معظم، تأملت

وجبة طعام يتم إعدادها بطريقة عاجلة	
مادة دهنية	
لذيذة	
أكثر	
حللت منطقيا	

٢. املأ (مع زميلك) الفراغات بما يناسبها من الكلمات التالية :

الغداء، العشاء، فطائر، النشويات، الخضار، الفواكه

- أ. أحب أكل الخيار كثيرا، لأنه من المفيدة.
- ب. هذا المطعم لديه بالجينة.
- ج. البرتقال من التي تنمو في مصر ولبنان والمغرب.
- د. لقد صارت الساعة التاسعة مساء، ولم أتناول طعام..... بعد.
- هـ. غالبا ما أتناول طعام بعد الظهر مباشرة.
- و. لا تكثر من أكل الخبز. إنه مليء ب..... التي تسبب السمّة.



الدرس الثالث: القواعد والتراكيب

الضمائر المنفصلة: متكلم ومخاطب، وغائب.

ضمائر المتكلم

المؤنث	المذكر
أنا (أنا أحب السفر بالطائرة)	أنا (أنا أحب السفر بالطائرة)
نحن (نحن نفضل ركوب الدراجة)	نحن (نحن نفضل ركوب الدراجة)

ضمائر المخاطب

المؤنث	المذكر
أنت (أنت قائدة سفينة)	أنت (أنت قائد سفينة)
أنتما (أنتما مسافرتان غدا)	أنتما (أنتما مسافران غدا)
أنتن (أنتن تركبن الطائرة)	أنتم (أنتم تركبون الطائرة)

ضمائر الغائب

المؤنث	المذكر
هي (هي تركب دراجة هوائية)	هو (هو يركب دراجة هوائية)
هما (هما تقودان الطائرة)	هما (هما يقودان الطائرة)
هن (هن يعملن في السفينة)	هم (هم يعملون في السفينة)



العربية للعالم

١. أعد (مع زميلك) كتابة الجمل التالية واضعاً الضمير بين الأقواس،
مكان الكلمة التي تحتها خط، وغير ما يلزم:

أ. أنتَ تحب الدرجة الأولى في الطائرة (أنتم)

.....

ب. هي سفينة ضخمة (هما)

.....

ج. أنتم تسافران دوماً عن طريق البر (أنت)

.....

د. هما طائرتان صغيرتان (هي)

.....

هـ. أنتِ مضيضة في الطائرة (أنتما)

.....

٢. صل الضمائر في العمود (أ) بما يناسبها في العمود (ب)

أ	ب
أنتم	تملكان سيارتين غاليتين.
هنّ	سيارة حديثة.
هو	تشترون سيارات مستعملة.
هي	يفضلن السيارات القديمة.
أنتما	قائد بارع للدراجة النارية.



٣. املاً (مع زميلك) الفراغات التي في القطعة بما يناسبها من
الضمائر المنفصلة التالية :

هو، هي



خالدٌ مصابٌ بالشلل الرباعيّ بعدَ حادثِ سيارة. الآنَ مقعدٌ في منزله مع
والدته الكبيرة في السنّ. وبالرغمِ من كبرِ سنّها، ف.... ترعى صحته وتقومُ على
شؤونه. بهذا العملِ الإنسانيّ النبيلِ تقدّمُ مثلاً جميلاً على الرعاية في
الصغرِ والكبرِ.



الدرس الرابع : الاستماع

استمع إلى الحوار التالي، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه.



١. ضع علامة صحيح أمام الجملة الصحيحة، وعلامة خطأ أمام الجملة الخطأ.

أ. اشترى فهد جهازاً للتمارين الجسدية.	
ب. يمشي حمد مساءً على الأرصفة.	
ج. يمارس حمد في النادي الرياضي تمارين	

٢. استمع إلى النص مرة أخرى، ثم اختر الخيار الصحيح.

أ. يعتقد حمد أن اشتراك النادي:

١. مرتفع الثمن	
٢. قليل التكاليف	
٣. متعب للجسد	

ب. يمارس حمد لعبة:

١. السباحة وكرة المضرب	
٢. السباحة وكرة القدم	
٣. كرة القدم والمضرب	



الدرس الخامس : المحادثة

١. الصورتان التاليتان لمجموعتين من الخضار والفواكه. مع زميلك، اختر واحدة ثم صف ما بداخلها له، ثم استمع إليه وهو يصف الأخرى.



٢. في مجموعة صغيرة، ناقشوا مرض السمنة في كثير من بلدان العالم.. بإمكانكم الاستعانة بالنقاط التالية.



- أسباب السمنة
- المشاكل التي تسببها السمنة
- علاج السمنة



الدرس السادس: القراءة

١- اقرأ النص التالي، ثم اختر الخيار الصحيح.

مرض السّكري



مرض السّكريّ هوَ عدمُ قدرةِ الجسمِ على التحكّم في نسبةِ السّكرِ الموجودةِ في الدم. وهوَ منُ أكثرِ الأمراضِ المنتشرةِ في الدولِ الغنيّة، بسببِ عدمِ الاهتمامِ بنوعيةِ الطعامِ الذي يأكلُهُ الناسُ، وقلةِ التمارينِ الرياضية. على سبيلِ المثالِ، تبلغُ نسبةُ الإصابةِ بالسّكرِ ٥ ٪ في السعودية و ٣, ٤ ٪ في مصرَ و ١٥ ٪ تونس و ٨, ٩ ٪ في عمان (الشرق الأوسط، عدد ٨٧٥١، ٢٠٠٣).

كما تشيرُ منظمةُ الصحةِ العالميّة (٢٠٠٣م) إلى أنّ المصابينَ بمرضِ السّكريّ بلغَ ١٩٤ مليونَ على مستوى العالمِ (١, ٥ ٪ من سكان العالم). وبحلولِ عامِ ٢٠٣٠م، تتوقّعُ المنظمتُ أن يبلغَ عددُ المصابينَ ٣٦٦ مليونَ (٦, ٣ ٪). ومنَ المتوقّع أن تحتلَّ منطقةُ الشرقِ الأوسطِ مرتبةً متقدّمةً بينَ دولِ العالمِ من حيثِ انتشارِ المرضِ؛ إذ منَ المتوقّع أن يزدادَ عددُ المصابينَ من ٢, ١٥ مليونٍ إلى ٦, ٤٢ مليونٍ بحلولِ عامِ ٢٠٣٠م.



١. اقرأ (مع زميلك) النص السابق، ثم اختر الخيار الصحيح:

أ. الفكرة الرئيسة للنص هي:

١. الدول الغنية والفقيرة	٢. أحد أمراض العصر
٣. نسبة التوزيع السكاني	٤. الحلويات

ب. ينتشر مرض السكري بشكل أكبر في:

١. الدول الغنية	٢. الدول الفقيرة
٣. المناطق الحارة	٤. المناطق الباردة

ج. بحلول عام ٢٠٣٠م، سوف:

١. تقل نسبة انتشار السكري	٢. تزداد نسبة انتشار السكري
٣. سيعالج الطب السكري	٤. سيعجز الطب عن علاج السكري

٢. أجب عن الأسئلة التالية:

أ. ما مدى انتشار مرض السكري في البلاد العربية؟

.....

ب. ما الحلول للحد من انتشار السكري؟

.....

ج. ما نسبة المصابين بالمرض على مستوى العالم بحلول ٢٠٣٠م؟

.....

٣. رتب الجمل التالية، لتشكّل فقرة مترابطة ومفيدة:

أ. ثم تزداد فرص الإصابة بمرض السكري.

ب. يتناول الإنسان كثيرا من النشويات.

ج. تزداد سمّة الجسد.

د. تتحول إلى سكريات.



الدرس السابع: الكتابة

١. الكلمات التالية من نص القراءة. مع زميلك، اكتبها في جمل مفيدة.

أ. المرض	
ب. الصحة	
ج. الدول الغنية	
د. الطعام	
هـ. التمارين	

من مواضع همزة القطع

أمثلة	مواضعها	
أكرم أكرم إكرام	أ. أول الماضي الرباعي ب. أمره ج. مصدره	وسميت بذلك لأنها تكتب وتنطق سواء جاءت أول الكلام أم في وصله.
إن، إن، أن، إلا، إلى، أم	أول الحروف	
أحمد، أسعد، إمام، إحسان	أول الأسماء	

إضاءة

يستثنى من الأسماء (غير المصادر): ابن، ابنة، امرؤ، امرأة، اثنان،
واثنتان: فهمة همزة وصل.



٢. استخرج (مع زميلك) من المقطع التالي همزات القطع وبيننا السبب.
زار الابن أباه بعد سفر طويل. وقد أكرم الوالد ولده، حيث أقام حفلة عشاء كبيرة
دعا لها الأقارب والجيران.

همزة القطع	السبب

٢. (مع زميلك) اكتبنا نصا من مقطع تصفان فيه أسباب الإصابة
بمرض السكري، وطرق الوقاية منه. استخدمنا خمسة ضمائر
منفصلة. ثم استخرجنا ثلاث همزات للقطع.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....