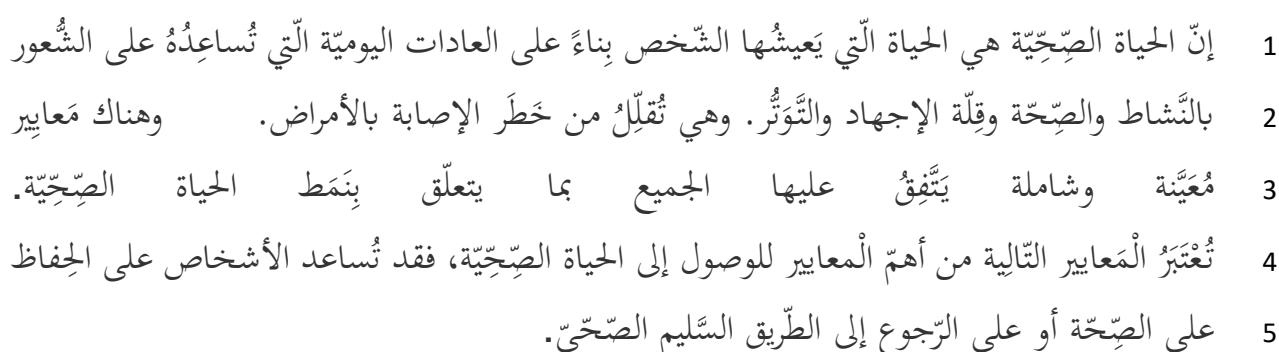




6 **الطَّعَامُ الصَّحِّيَّ:** قد يَعْتَبِرُ البعض التَّركيز على تَنَاوُل الطَّعَامِ الصَّحِّيِّ أَمْرًا مُبَالِغًا فِيهِ، فَجَدُّهُمْ يَأْكُلُونَ
7 الْأَطْعِمَةَ الضَّارَّةَ دُونَ التَّفَكُّيرِ فِي الْعَوَاقِبِ وَيَعْتَقِدُونَ أَنَّ الطَّعَامَ الصَّحِّيَّ مُمَلًّا، وَهَذَا لَيْسَ صَحِيحًا.
8 يَحَافِظُ الطَّعَامُ الصَّحِّيُّ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ وَيَقِيهِ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ بِشَكْلِ مُسْتَمَرٍّ. كَمَا
9 يُعْطِي الشَّخْصَ طَاقَةً تُكَيِّفُهُ مِنَ الْقِيَامِ بِأَعْمَالِهِ وَيُسَاعِدُ عَلَى تَحْسِينِ نَفْسِيَّتِهِ بِشَكْلِ مُلَاحَظٍ.

10 لذلك يُنصَحُ بما يلي:

- 11 - التَّخْلِيلُ مِنَ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ وَمِنَ الْوَجَبَاتِ الْمُشْبَعَةِ بِالذُّهُونِ وَالزُّبُوتِ وَالْإِكْثَارِ مِنَ الْبُرُوتِيَّاتِ
- 12 - تَنَاوُلُ الْأَكْلِ الْمَشْوِيِّ بَدَلًا مِنَ الْمَقْلِيِّ
- 13 - تَقْلِيلُ كَمِّيَّةِ الْمِلْحِ وَالْبَهَارَاتِ
- 14 - الْإِلْتِمَازُ بِنِظَامِ غِذَائِيٍّ صَحِّيٍّ وَمُتَوَازِنٍ
- 15 - الْإِكْثَارُ مِنْ تَنَاوُلِ الْخَضِرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ وَالْأَعْذِيَةِ الْعَنِيَّةِ بِالْأَلْيَافِ

1

- 16 - الإكثار من العصائر الطَّبِيعِيَّة ومن الماء
- 17 - تناول وجبة الإفطار كل يوم
- 18 ولكي نبدأ في تناول الطعام الصحيّ يُمكن تصفُّح الإنترنت والبحث عن وصفات صحيّة أو القيام
- 19 بِشراء كتاب طهي يُركِّز على المأكولات الصحيّة، ووضع جدول طعام صحيّ أسبوعيّ.
- 20 **ممارسة التمارين الرِّياضيّة:** قد يُشبَّه جسم الإنسان بِالآلة الَّتِي تَمِيلُ إِلَى السُّبَات عندما لم يَتِمَّ استخدامها
- 21 لِفترات طويلة. فَيَزِيدُ الحُمُول من فُرَص إصابته بِأمراضٍ مثل السِّمْنَةِ المُفْرِطَةِ المُسَوَّلَةِ عن الإصابة
- 22 بِأمراض القلب والشرَّارين وإلخ. لذلك يُنصَحُ بِالانْتِظَام بِممارسة التمارين الرِّياضيّة كرياضة المَشْي الَّتِي
- 23 تُساهم في تنشيط الدَّوَرَةِ الدَّمَوِيَّة. كما تَحْمِي الرِّياضة من حَظَر الإصابة بِأمراض القلب وكُسور عظام
- 24 عند كبار السِّنِّ وأمراض الكولسترول وضَعَط الدَّم وغير ذلك.
- 25 **التَّخفيف من التَّوَثُّر:** إِنَّ الصِّحَّة النَّفْسِيَّة مُهِمَّة وَضُرُورِيَّة كضُرُورَةِ صِحَّة الجَسَد لِما لها من تأثير على
- 26 جميع أَجْزَاء الجِسْم. فعِنْدما يَتَوَثَّر الشَّخْص يُفَرِّزُ الجِسْم هرمونات للردِّ على ذلك. فإذا لم يَتِمَّ تَفْرِيع
- 27 التَّوَثُّر والقلق والإجهاد تبدأ المُشاكل كآلام العَضَلات والصُّدَاع واضْطِرَابات النَّوم وغيرها من الأَعْرَاض.
- 28 ولذلك يَجِبُ توفير وقت لِلرَّاحة بِالقيام بِهَوَايات وبِنَشَاطات يُفَضِّلُها الشَّخْص، مثلاً: اليوغا والتَّحَدُّث
- 29 مع الأَصْدِقَاء والعائلة.
- 30 **النَّوم:** لِعادات النَّوم السَّيِّئَةِ تأثير على الصِّحَّة. فيما يلي بعض النَّصائح لِلحصول على نوم صحيّ
- 31 وسليم: جَنِّب مشاهدة التِّلْفَاز أو استخدام الهاتف النَّقال قبل النَّوم بِسَاعَتَيْنِ وَعَدَم القيام بِمُمارسة
- 32 الرِّياضات الشَّدِيدَةِ قبل النَّوم وتحديد جَدُول مُنْتَظَم لِلنَّوم وعدم تَجَاهُل مشاكل النَّوم واضْطِرَابَاتِهِ.

(معوبد عل פי מאמרים מהאתר موضوع)

אֲלֻפְרֻדָּת

שִׁבֵּה – דימה את- ל-	אַלֶּה (אֵת) – מכונה, מכשיר	חִמּוּל – עצלות, ישונויות
שִׁבָּת – חוסר תנועה, מנוחה	סִמְנֶה מִפְרָטָה – השמנת יתר	נִסְחָ (ַ) – יעץ ל-
גִּזְאָה (ג) אֻגְדִּיָּה – מזון	רִיָּאָטָה – ספורט	נִשְׁטָ – המריץ את-
חִמֵּי עֵתִיד: יִחְמִי – הגן על-, מפני	חֶטֶר (ג) אֲחֻטָּר – סכנה	תּוֹטֵר – מתיחות
אֵלֶם (ג) אֵלֶם – כאב	עֲצֵלָה (אֵת) – שריר	סֻדָּע – כאב ראש
إِضْطِرَابَاتُ النَّوْم – הפרעות שינה	وَفَّر – סיפק בשפע את-	

קֹד + פועל בעתיד – לעיתים / לפעמים ייתכן / אולי, צפוי

أجبوا عن الأسئلة:

1. إختاروا الجواب الصحيح: في السطرين الأولين نجدُ

أ. نصيحة لنمط الحياة الصحيّ

ب. تعريفًا لنمط الحياة الصحيّ

ت. العادات اليومية للمحافظة على الصّحة

2. أكتبوا "صحيح" أم "خطأ":

لا توجدُ موافقة بين الناس على الطُّرق للحصول على الحياة الصحيّة. _____

3. أجبوا بالعبريّة:

ما هي الحياة الصحيّة حسب القطعة الأولى؟

4. أكملوا: يأكل أشخاص كثيرون طعامًا _____ ولا يُفكِّرون في _____ ويعتبرون

المأكولات ال _____ مُملّة.

5. إختاروا الأجوبة الصحيحة: من فوائد الطّعام الصحيّ أنّه...

أ. يضرّ سلامة الجسم.

ب. يُبعدُ الشّخص عن أخطار الإصابة بالأمراض.

ت. يُعزّز الشّخص على القيام بأنشطته.

ث. يُحسّن نفسيّة الإنسان.

6. أجيبوا بالعربية:

ما هي الأطعمة المفيدة للصحة ؟ (أذكروا خمسة أنواع من المأكولات والمشروبات على الأقل).

7. أكملوا بالعربية:

إذا أردت أن تبدأ بتناول الطعام الصحي في إمكانك أن:

أ. تتصفح ...

ب. تشتري ...

ت. تضع ...

8. أجيبوا بالعربية:

بماذا يشبه جسم الإنسان ولماذا؟

9. إختاروا الجواب الصحيح: ينصح برياضة المشي لأنها...

أ. تُقوّي عظام الجسم.

ب. تُحفّز الدورة الدموية.

ت. تحفّظ الشخص من الإصابة بأمراض القلب.

ث. كلّ الأجوبة صحيحة.

10. أجبوا بالعربية.

ما هي الطرق لتفريغ التوتر والقلق والإجهاد؟ (أذكروا طريقتين على الأقل)

11. أجبوا بالعربية:

أكملوا السبب حسب النتيجة:

السبب: _____

النتيجة: تظهر عند الإنسان أعراض مثل آلام العضلات والصُّداع.

12. أكتبوا "صحيح" أم "خطأ":

أ. لا تأثير لعادات النوم على جسمنا وحياتنا. _____

ب. لمشاهدة التلفزيون واستخدام النقال تأثير على صحتنا. _____

ت. إن الصحة النفسية أهم من صحة الجسد. _____

13. أجبوا بالعربية: إلى ماذا يُنسب الرقم 2 في القطعة الأخيرة (السطر 32)؟

14. أكتبوا أضداد الكلمات التالية: حُمول _____ يَحْتَلِفُ عن _____ بَطِيء _____

15. أكتبوا مرادفات الكلمات التالية: حَمَى _____ قَلَقَ _____ وَهَبَ _____

13- سؤال شامل:

أكملوا القطعة التالية (استعينوا بمخزن الكلمات):

في الوقت الحاضر _____ الضغوط والصُّعوبات على _____ الحياة الصَّحيَّة.

في المقال الذي قرأتموه وَرَدَتْ _____ لِنَمَط الحياة الصَّحيَّة، وهي عادات الأكل الصَّحيَّة لِتعزيز

_____ للقيام بأفعاله وكذلك مُمارَسة _____ كالمشي لتنشيط _____.

كما وَرَدَتْ في المقال طُرُق ل _____ التَّوتُّر والحاجة إلى الرَّاحة كَالقيام بهوايات _____

الشَّخص وتحديد _____ زَمَنِي مُنْتَظَم لِلنَّوم وعدم بَهاُل _____ في النَّوم.

مخزن الكلمات:

الاضطرابات	تُؤَثِّرُ	جَدُول	نمط	الشَّخص
معايير	تفريغ	الرَّياضة	الدَّورة الدَّمويَّة	يُحِبُّهَا

ترجم واحفظ

أَصَابَ	يُعْتَبَرُ	مِيعَار (ج) مَعَايِير	جِهَاز ج أَجْهَزَة	صِحَّة	مَثَلًا
نَشَطَ	إِتَّفَقَ عَلَى	غِذَاء (ج) أَغْذِيَة	عَادَة (ات)	سَرِيع	نِظَام
أَعْطَى	جِسْم/جَسَد	بِنَاء عَلَى	حِمَايَة	إِعْتَبَرَ X X	

أجيبوا شفهيًا أو كتابيًا:

أ. ضَعُوا جَدُولَ طَعَامٍ صَحِّيٍّ يَوْمِيًّا أو أسبوعيًّا لكم ولعائلتكم.

ب. هل تمارسون أي نوع من الرِّياضة ؟ أكتبوا عنه.

ت. شاهدوا الفيديو وترجموا النَّصائح لنمط الحياة الصَّحيَّة:

<https://www.dailymotion.com/video/x6ebmnx>

- תרגילי פועל -

מתוך המאמר: "ما هو غط الحياة الصّحيّ؟"

א. להלן פעלים מתוך הקטע שקראתם. נתחו אותם לשורש, בניין, צורה דקדוקית וגוף ותרגמו.

דוגמה:

הפועל	שורש	בניין	צורה דקדוקית	גוף	תרגום
حَفَظَ	حفظ	3	מצדר	-	שמירה, הגנה

1. يَعِيشُ 2. إِصَابَةٌ 3. يُعْطِي 4. إِضْطِرَابَات 5. يَتَم 6. قِيَام
7. ضَارَةٌ 8. يَتَفَقُّ 9. تَمِيلُ 10. قَلَّة 11. مُمِلٌ 12. يُنْصَحُ
13. مُسْتَمِرٌّ 14. يَقِي 15. شِراء 16. تَحْمِي 17. يُشَبَّهُ 18. تَتَوَتَّرُ

ב. הפכו את הפעלים הבאים מעתיד לעבר.

1. يَعِيشُ 2. يَتَم 3. يَتَفَقُّ 4. תמיל 5. يُעْطِي 6. יְקִי

ג. כתבו את צורות המצדר של הפעלים הבאים.

1. יَنْصَحُ 2. تُكْنَهُ 3. أَفْرَطَ 4. يَعِيشُ 5. يَتَفَقُّ 6. يَسْتَمِرُّ
7. תְּחִי 8. يَضُرُّ 9. تَتَوَتَّرُ 10. يَتَم 11. يُشَبَّهُ 12. יְקִי

- תרגילי תחביר -

מתוך המאמר: "מהו נחל החַיָּה הַסָּחִי?"

ענו על השאלות הבאות. נקדו את כל המשפטים שאינם מנוקדים באופן מלא (ניקוד פנימי וסופי).
أجيبوا عن الأسئلة. شكّلوا الجممل تشكيلاً تاماً.

1. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

يَعِيشُ هَذَا الشَّخْصُ حَيَاةً صَحِيَّةً بِنَاءً عَلَى عَادَاتٍ يَوْمِيَّةٍ تُسَاعِدُهُ عَلَى الشُّعُورِ بِحَيَوِيَّةٍ.

2. הפכו לצורת זוגי את המילה המסומנת בקו ושנו את המשפט בהתאם.

تعيش هذه الْمَرْأَةُ الْمُسِنَّة حَيَاةً صَحِيَّةً تُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ إِصَابَتِهَا بِالْأَمْرَاضِ.

3. שללו את המשפט באמצעות לא הנאִיִּה ללִּגְנִס.

هناك معايير معيّنة وشاملة تتعلق بالحياة الصحيّة.

4. חברו את שני המשפטים למשפט תנאי.

א. تَأْكُلُ أَطْعَمَةً صَحِيَّةً.

ב. تَشْعُرُ بِقُوَّةٍ تُمَكِّنُكَ مِنْ قِيَامِ نَشَاطَاتِكَ.

5. נסחו את המשפט הבא בדרך חלופית להבעת הסביל.

عندما يقوم الشخص بهواياته يَتِمُّ تَفْرِيجُ التَّوَتَرِ وَالْقَلَقِ.

6. נסחו את המשפט הבא באמצעות עתיד מנצוב.

يَجِبُ عَلَيْكَ تَنَاوُلُ الْأَكْلِ الْمَشْوِيِّ بَدَلًا مِنْ الْمَقْلِيِّ.

7. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

عِنْدَمَا يَتَوَثَّرُ الشَّخْصُ يُفَرِّزُ الْجِسْمُ هُزْمُونََاتٍ رَدًّا عَلَى التَّوَثُّرِ الَّذِي يَشْعُرُ بِهِ الْإِنْسَانُ.

8. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

هَلْ قَرَأْتَ عَمَّا* كُتِبَ عَنْهُ فِي الْمَقَالِ مِنْ نَصَائِحِ صِحِّيَّةٍ لِحَيَاةٍ طَوِيلَةٍ؟

9. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהן שתי התופעות התחביריות המסומנות בקו.

تَحَسَّنَتْ مُؤَخَّرًا صِحَّتُهُ تَحْسُنًا مَلْحُوظًا بَعْدَ تَطْبِيقِ النَّصَائِحِ الْجَيِّدَةِ الَّتِي قَرَأَهَا فِي الْمَقَالِ.

10. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.

مَا أَهَمَّ الرَّاحَةَ لِتَفْرِيجِ التَّوَثُّرِ وَالْفَلَقِ!

* عَمَّا – عَنْ مَا

11. חברו בין שני המשפטים באמצעות لأن בצורה המתאימה ותרגמו את המשפט החדש.

قررنا تغيير عادات الأكل الضارة لدينا.

فهمنا تأثيرها على صحتنا.

12. א. תרגמו את המשפט לעברית וכתבו מהי התופעה התחבירית המסומנת בקו.
ב. הביעו את המשפט באמצעות "משפט מצב".

ألقى الطبيب محاضرة عن غط الحياة الصحي وهو يؤكد فيها أهمية الصحة النفسية.

א.

ב.

13. נסחו את המשפט הבא באמצעות צורת המצדר.

يجب على الطبيب أن يحذر الناس من السمّة المفترقة.

14. החליפו את إن ב- كان ושנו את המשפט בהתאם.

إنّ هذا النظام الغذائيّ صحيّ ومتوازن.
