

القراءة

6

نص معلوماتي

الدرس السادس
من أجل نَمَطِ عَيْشٍ صِحِّيِّ

نَوَاجِجُ التَّعَلُّمِ

- يُحَدِّدُ الْفِكْرَ الرَّئِيسَةَ لِلنَّصِّ بَعْدَ تَحْلِيلِهِ الْمَعْلُومَاتِ الْوَارِدَةَ مُسْتَشْهِدًا بِمَصَادِرٍ مُتَعَدِّدَةٍ مِنَ الْأَدِلَّةِ.
- يَصِفُ بِالتَّفْصِيلِ كَيْفَ عَرَضَ الْمُؤَلِّفُ فِكْرَتَيْنِ رَئِيسَتَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ فِي النَّصِّ، مُسْتَدَلًّا بِأَمْثَلَةٍ تُوضِّحُ وَصْفَهُ، مُحَدِّدًا الْعِلَاقَاتِ بَيْنَ الْفِكْرِ الَّتِي وَصَفَهَا.
- يَفْسِّرُ مِصْطَلِحَاتٍ عِلْمِيَّةً فِي مَجَالِ الْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ.

الاستعدادُ لقراءةِ النَّصِّ:

إستراتيجياتُ القراءة:

فهمُ معانيِ الكِلماتِ والمُصطلحاتِ:

مِنَ الإِستراتيجياتِ الأَساسيَّةِ لفَهمِ النُّصوصِ المَقروءةِ: إِستراتيجيَّةُ البَحْثِ عَنَ مَعانيِ الكَلِماتِ؛ لِأَنَّها تَعْمَلُ عَلى تَعزيرِ الفَهمِ، وإِثراءِ المُعْجَمِ اللُّغويِّ.



ابْحَثْ فِي الْمَعَاجِمِ الْوَرَقِيَّةِ أَوْ الرَّقْمِيَّةِ لِمَعْرِفَةِ مَعَانِي الْمُصْطَلِحَاتِ وَالْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ:
أ. التَّوَازُنُ:

التعادل و التساوي

ب. الزُّيُوتُ الْمُهْدَرَجَةُ:

هي الدهون المصطنعة المضاف إليها الهيدروجين لمنعها من الفساد

ت. الْاِسْتِرْحَاءُ:

التمدد و الانبساط و الاستلقاء

ث. التَّأَمُّلُ:

التدبر و إعادة النظر فيه مرة بعد أخرى للاستيقان

ج. التَّمَطِّي:

تمدد و تبختر و مد يده في المشي و شعر بارتياح

ج. السُّعْرَاتُ الحَرَارِيَّةُ:

هي وحدة لقياس الطاقة الحرارية



تطبيق على المعجم والمفردات:

1. اختر المعنى الصحيح للكلمات المطلوبة فيما يأتي:

أ. "إننا مطالبون بتجاوز المشكلات". معنى «تجاوز» هو:

حل

تجاهل

تقليل

تعد

ب. "روح الفكاهة تُساعد على مواجهة الإخفاقات". «الإخفاق» هو:

الكسل

الفشل

الضغط

الحزن

ت. "الاسترخاء الحقيقي يحدث عند الانسلاخ عن الواقع". «الانسلاخ عن الواقع» يعني:

التحرر من الواقع

الارتباط بالواقع

التفكير في الواقع

البكاء على

2. هَاتِ ضِدَّ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ:

تُوْزِي: **تحسن**

الإيجابية: **السلبية**

العميق: **السطحي**



3. اسْتُخْدَمُ تَرْكِيْبٌ "لِيَكُنْ شِعَارُنَا الْيَوْمِيُّ" فِي جُمْلَةٍ مِنْ اِنْشَائِكَ.

ليكن شعارنا اليومي اقرأ ترقى

بعد قراءة النص:

حول النص:

1. اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال فيما يأتي:

أ. الهدف من اتباع نمط عيش صحي هو:

التقليل من الأمراض.

الحياة الكفوة.

التقليل من ضغوطات الحياة.

كل ما ورد صحيح.



ب. الغداء الصّحّي هو الغداء:

غالي الثمن.

المتنوع.

المُحضّر يدويًا.

المُحضّر منزليًا.

ت. أسلوب التّمتطي يُساعدُ الجِسمَ على التّخلّصِ مِن:

التّعب.

التّوتر.

الوهن.

الكسل.



2. ما علاقة النوم العميق بالعيش وفق نمط صحي؟

النوم يساعد على صحة النفس و البدن و يساعد أيضا على اتخاذ القرار

دون مشوشات أو معقبات .



3. ارسم خريطة ذهنية، تشتمل على:

- الفكرة المحورية في النص.
- الأفكار الرئيسة الواردة في كل فقرة.
- الأفكار الفرعية الواردة في كل فكرة رئيسة.

حل جماعي

