

## أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي 1447 هـ

## إجابة ورقة عمل الأسبوع الثاني عشر

المرحلة المتوسطة		المرحلة
الأول	الصف	المادة

## اقرأ النص الآتي ثم أجب عن الأسئلة:

قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ المائدة: ٣٢

الصحة نعمة عظيمة منحنا الله إياها، وهي من أجلّ النعم التي ينبغي للإنسان أن يحافظ عليها ويشكر الله عليها؛ إذ بها يستطيع الإنسان أداء واجباته الدينية والدنيوية، ويقوم بأعماله على أكمل وجه.

وقد حثنا النبي ﷺ على الاهتمام بالصحة، فقال: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»، وهذا يدلّ على أنّ كثيراً من الناس لا يُقدِّرون نعمة الصحة حقّ قدرها إلا حين يفقدونها.

وللحفاظ على الصحة طرقٌ عديدة، أبرزها: تناول الغذاء الصحي المتوازن الغني بالفيتامينات والمعادن، وممارسة الرياضة بانتظام، والابتعاد عن العادات الضارة كالسهر المفرط وتناول الوجبات السريعة المعالجة. كما أنّ النظافة الشخصية وغسل اليدين بشكل متكرر يُسهمان في الوقاية من كثير من الأمراض.

ولا تقتصر الصحة على البُعد الجسدي فحسب، بل تمتدّ لتشمل الصحة النفسية، فالإنسان السعيد المطمئن نفسه يعيش حياةً هنا وأقوى. ولذلك يُوصي الأطباء بالابتعاد عن التوتر والقلق، وتخصيص وقت للراحة والترفيه البريء.

وتبرز أهمية الصحة أيضاً على مستوى المجتمع؛ فالفرد الصحيح يُنتج ويبني ويُسهم في ازدهار وطنه، بينما تُثقل الأمراض كاهل الأسر والمؤسسات الصحية. ومن هنا جاءت توجيهات الإسلام واضحةً في الحفاظ على النفس، إذ جعل ذلك أحد الضرورات الخمس التي تقوم عليها الشريعة.

فاحرص أيها الطالب على صحتك، وأدِّ حقّها بالغذاء السليم والنوم الكافي والرياضة المنتظمة، وتذكّر دائماً قول النبي: «أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز.»

## أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١- ما المقصود بـ «الصحة» كما وردت في النص؟:

أ ثروة مادية يسعى إليها الإنسان	ب نعمة ربانية تُمكن الإنسان من أداء واجباته	ج شرطٌ للحصول على العمل	د مجرد غياب الألم الجسدي فقط.
---------------------------------	---	-------------------------	-------------------------------

٢- ما الحديث النبوي الذي استشهد به الكاتب في النص؟

أ طلب العلم فريضة على كل مسلم	ب نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ	ج المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف.	د احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز.
-------------------------------	---	--	--

٣- من الطرق المذكورة في النص للحفاظ على الصحة::

أ كثرة النوم وتجنب العمل	ب تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة بانتظام	ج الاعتماد على الدواء فقط	د الابتعاد عن الناس لتجنب العدوى
--------------------------	--	---------------------------	----------------------------------

4- ما المقصود بعبارة «مغبون فيهما» في الحديث النبوي؟

أ مكافأ عليهما	ب يشعر بالسعادة بسببهما	ج لا يُقدّرهما حق قدرهما	د يبحث عنهما باستمرار
----------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------

5- لماذا تُعدّ الصحة النفسية مهمة وفق النص؟

أ لأنها تجعل الإنسان غنيًا	ب لأن الإنسان المطمئن يعيش حياةً أهنأ وأقوى	ج لأنها تُغني عن الرياضة	د لأن الأطباء يأمرّون بها فقط
----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

6- كيف تُؤثر صحة الفرد في المجتمع وفق ما ذكره النص؟

أ لا علاقة بين صحة الفرد والمجتمع	ب الفرد الصحيح يُنتج ويبيّن ويسهم في ازدهار وطنه	ج صحة الفرد تُزيد من نفقات الدولة فقط	د تؤثر فقط على أسرته
-----------------------------------	--	---------------------------------------	----------------------

7- ما الضرورة الإسلامية التي أشار إليها النص؟

أ حفظ المال	ب حفظ النسل	ج حفظ النفس	د حفظ العقل.
-------------	-------------	-------------	--------------

8- من أي سورة قرآنية استشهد في بداية النص؟

أ سورة البقرة	ب سورة المائدة	ج سورة آل عمران	د سورة النساء
---------------	----------------	-----------------	---------------

9- ما الذي نصح النص بالابتعاد عنه للحفاظ على الصحة؟

أ الدراسة المكثفة	ب ممارسة الرياضة	ج تناول الوجبات السريعة	د السهر المفرط
-------------------	------------------	-------------------------	----------------

10- ما العنوان الأنسب الذي يمكن أن يُعطى لهذا النص؟

أ أسباب المرض وعلاجه	ب الصحة نعمة ومسؤولية	ج الغذاء والرياضة والرياضيين	د الطب الحديث والتقنية
----------------------	-----------------------	------------------------------	------------------------