أعَبِّرُ



كراسي في التعبير الكتابي

للسنة الخامسة ابتدائي

إعداد وتأليف:
إسماعيل بوتمامين



WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

تـنـبـيـه..!!



عزيزي التلميذ(ة) إن جميع الوضعيات الواردة في

هذه الكراسة للمطالعة والاستئناس..

وهي دليلك لكتابة فقرة نموذجية راقية..





WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

شبكة التقييم الذاتي في التعبير الكتابي

	شروط ومعايير الإنتاج الكتابي	نعم	لا
01	التعبير في صلب الموضوع (عدم الخروج عن الموضوع)		
02	التزمت بالتحدث عن جميع العناصر		
03	احترمت تسلسل الأفكار (العناصر) وترتيبها		
04	التقيد بحجم المنوح (عدد الأسطر)		
05	تركت بياضا في بداية كل فقرة (مقدمة، عرض، خاتمة)		
06	استعملت أدوات ربط مختلفة (الواو ثم، الفاء، أخيرا...)		
07	احترمت وضع علامات الوقف		
08	نظمت الورقة (ورقة نظيفة خالية من التشطيب)		
09	حسنت خطي		
10	تجنبت الأخطاء الإملائية والنحوية وغيرها.. (على الأكثر ثلاثة أخطاء)		
11	وظفت شواهد أو جملا إبداعية		
12	وظفت ما طلب مني (فعل معين جملة منسوخة أو غيرها...)		

ضع علامة (ـــ) أمام كل شرط التزمته وعلامة (×) أمام كل شرط أخللت به



مدونة مدرستي www.medrassati.com

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر



القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 01

((لا تسْخَر.. !!))

إنَّ السُّخْرِيَةَ والاِسْتِهْزاءَ بالغَيرِ تَصَرُّفٌ سَيِّءٌ ، وخُلُقٌ بَذِيءٌ نهانا عنه ديننا.

رأيتَ تلميذا مِسكينا يتعرَّضُ للمضايقاتِ والاحتقارِ من قِبَل بعض التلاميذِ ، حَرِّر موضوعا من ثمانين أو مائة كَلِمةٍ تتحدَّثُ خلالها عن موقفِك اِتِّجاه تَصَرُّفهم هذا ، وكيف حاولتَ إقناعَهم بسوءِ هذا التَّصَرُّفِ. موظفا : **أفعالا مضارعة.**

التحرير

ذاتَ مَرَّةٍ كُنتُ عائدا إلى البيتِ ، فرأيتُ في الطريقِ تلميذًا **يتعرَّضُ** لمضايقاتٍ واحتقارٍ من قِبَلِ تلاميذ آخرين.

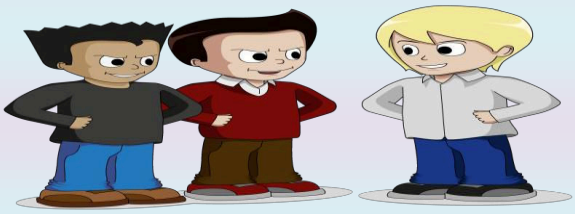
هزَّني أسًى شديدٌ ، وأحْسَسْتُ بِغَضَبٍ عارمٍ في داخلي من سوءِ مُعَامَلَة أولئكَ التَّلاميذِ ، فانْطلقتُ صَوْبَهم وكُلِّي عَزيمةٌ أنْ أُلَـقِّنَهم دَرْسًا لا يَنْسَوْنَهُ أبَدًا في الأخْلاقِ والتَّرْبيةِ ، فقلتُ لَهم والحُزْنُ يَعْمُرُ قَلْبي لِحالِ التِّلميذِ المِسْكينِ : إنَّ السُّخرية والاسْتهزَاء بالغَيْرِ تَصَرُّفٌ سَيِّءٌ ، وَخُلُقٌ بَذِيءٌ نَهَانا عنه الله تعالى فقدْ قال –عزَّ ذِكْرُه- : **" لا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِن قَوْمٍ عَسَى أنْ يَكونُوا خيرًا مِنْهُم".**

تَخَيَّلُوا كيفَ سيكون شعورُ كلّ واحدٍ مِنكم لو أنَّه في مَحَلِّ هذا التلميذ ، بينما يسخرُ منه الآخرون ، أَلَا تعلمون أنَّ العيْبَ ليس في أشْكالِنا ومَظاهِرنا أو فقْرِنا بل العيبُ في سُلوكاتِنا وأفْعالِنا.

إنَّ الله مُطَّـلِـعٌ على جميعِ أُمورنا ، وهو تعالى قادِرٌ أنْ يُغَيِّرَ أحوالنا ؛ فيَغدُو الفقيرُ مِنَّا غَنيا ، والغنيُّ فقيرا و السَّليمُ مريضا ، والمريض سليما مُعافًى ، فلا تَحتقِرُوا أحدًا كي لا تُصبِحوا نادِمِين.

فالدِّينُ المُعامَلة ولا يكون الشَّخصُ مُسلِمًا حقيقيا إلا إذا أحْسنَ التَّعامُلَ مع غيرِه ، واِعلَموا أنّ من حَسُنَتْ أَخْلاقُه اِرتفَعت مَكانَتُه عند الله ، وعَلَت مَنْزِلَتُه في قلوبِ النَّاس ، وكُلَّما تَفَشَّت القَسْوَة والاستهزاءُ تفكَّكت الرَّوابِطُ الطَّيِّبةُ بين أفرادِ المُجتمعِ ، وظهرَ الكُرْه والحِقْدُ ، وانْتشرَ الظُّلم وعَمَّتِ الفَوْضَى.

في الأخيرِ اِعْتَرفَ التَّلاميذُ بِخَطَئِهم ، واَعتذرُوا من زميلِهم ، وَ وعَدوني ألَّا يتكرَّر سُلوكهم هذا.









القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 02 ((عيد الفطر))

يستقبلُ المسلمون كلَّ عامٍ بعد نهايةِ شهرِ رمضان عيد الفِطر.

أُكتبْ نصًّا من 10 أو 12 سطرا تتحدث خلاله عن عيد الفطر ومظاهره ، ومُختلف الأعمالِ التي يقوم بها الناس خلال هذا اليوم ، ثم أُذكر شعورك اتِّجاه هذه المناسبة العظيمة. موظفا: **حالا** و **فعلا مضارعا منصوبا**.

التحرير

قالَ الشَّاعرُ : **ولَمَّا اِنْقَضَى شَهْرُ الصِّيامِ بِفَضْلِهِ... لَنَا تَجَلَّى عِيدُ الفِطْرِ بِهلالِهِ** .

كلمةُ العيدِ صغيرةٌ في عددِ حُروفها ، كبيرةٌ في مَعناها فهي تجمعُ في طَيَّاتِها الفرحَ والحبَّ ، الأملَ والتَّجَدُّدَ ، يأتِي حامِلاً البهْجَةَ والسَّعادةَ فيستقبِلُ ه الناسُ مُبْتَهِجين بقلوبٍ نقيَّةٍ وصافيةٍ.

إذا جاءَ العيدُ ، تقومُ النساءُ والأمَّهاتُ بإعدادِ أنواعٍ من الحلوياتِ ، و تزيِّنُ الشوارِعُ والمساجد بحبالِ الزِّينةَ المُضيئةِ .

إنَّ العيدَ مصْدَرُ خيرٍ وبركةٍ ليس على الأغنياءِ فحسبْ ، ولكن على الفقراءِ أيضاً ؛ ففيه يتذكّرُ الأغنياءُ الفقراءَ ، ويقدّمُو ن لهم العديدَ من الصدقاتِ التي تُساعِدُهم في تَلْبِيةِ حاجاتِهم.

في صبيحةِ يومِ العيد يقصدُ المسلمون المساجدَ باكرا فيُهلِّلُون ويُكبِّرون ، وبعد أن يؤدوا الصلاةَ ويسْتمِعوا للخطبتين ينصرفُ الكبارُ إلى زيارةِ المقابرِ، وتهْنِئةِ الأصدقاءِ والأقاربِ ، أمَّا الصغارُ فيخْتالُون مَرِحين في الأرْجاءِ والأحياءِ تكْسُوهم حُلَلٌ وملابسُ جميلةٌ و جديدةٌ ، لاهِينَ بلعَبِهم المختلفةِ ، وضَحَكاتِهم البَرِيئةِ تمْلأُ الأفاقَ القريبةَ والبعيدةَ كأنَّهم لُؤْلُؤٌ منثورٌ أو فَراشُ ربيعٍ يحومَ حولَ الزُّهورِ في أشكالٍ وألوانٍ تَسرُّ النَّاظِرين.

العيدُ مناسبةٌ يكثرُ فيها التّراحُم والتَّزاوُرُ ؛ وتنتشرُ خِلالَه مظاهِرُ التَّكافُلِ والتَّآزُرِ ، وتتدفَّقُ مشاعِرُ المودَّةِ والرَّحْمَةِ. فما أرْوَعَها من فرحةٍ تَرسُمُ ال بَسْمَةَ على الشِّفاهِ ، و ما أحْلاها من فُرْصَة للتَّصالُحِ وتصْفيَة النُّفوسِ. **أدامَ الله أيامَنا أعيادًا واذاقَنا سُرُورا لاينتهي أبدًا**.







القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 03 ((الرِّفق بالحيوان))

استوقفك منظرُ قطٍّ جريحٍ في الطريق عند عودتك من المدرسة.
حرّر نصا من 10 أو 12 سطر تُخبرنا فيه عن تصرُّفك معه ، وتبيّن موقف أمِّك وهي تراك تحمله وكيف أقنعتها بمساعدته ، موظفا : **صفة** و **فعلا مجردا** ، **جمع تكسير**.

التحرير

في أحدِ الأيَّامِ كنتُ عائدا من المدرسةِ ، وفي الطريق لَفَتَ انتباهِي منْظرُ قطٍّ جريحٍ.
كان المسكينُ يمُوءُ مُوَاءً شديدا ، والدَّمُ يسيلُ من احدى أرجُلِه ، تأثَّرتُ لحاله كثيرا، فحملْتُه بين ذِراعيَّ بعد أن قُمْتُ بلفِّ رِجله الجريحَة في مِنديلٍ لآخُذَه معي إلى الدَّار لعلنا نستطيعُ إيقاف نزيفِه ومُداوَاةَ جُرْحِه.
ما إن دخلتُ الدَّار حتى قابلتْني والدتي بإطْلالةٍ رهيبةٍ وهي تقولُ : ألا تعلم أن حمْل القِطَطِ المُتشرِّدَة ينقلُ العدْوى ويسبِّبُ الأمراض..!!
فردَدْتُ عليها قائلا : أكيدٌ سأغسلُ يديَّ ، لكن إن الهِرَّ البريئَ جريحٌ وبحاجةٍ للمساعدةِ ، ولو تركتُه الآن سيموت ؛ إنه ينزِف بشدَّةٍ ، ورسولنا الكريم يوصِينا أن نرْفِق بالحيوان ، ألم تَسمَعِي يا أمَّاهُ بحديثه ﷺ عن المرأةِ التي أدخلها الله النارَ في قطَّة حبسَتها ، فلا هي أطعمتها ، ولا تركتْها طَليقة لتَأكُل من خَشاشِ الأرضِ ، ثم إنَّك يا أمي ربَّيْتِني على الأخلاقِ الفاضلة ، ومدِّ يدِ العوْن لكلِّ من هو في حاجةٍ.
دمَعتْ عيْنَا أمي وهي تستمعُ بإنْصاتٍ إلى كلماتي فتبَسَّمت قائلةً بارَكَ الله فيك يا ولدي أنا فخورةٌ بك لكَ منِّي وَعْدِي أن نساعدَ القطَّ المسكينَ ونعتَنِيَ به جيدا ليتماثل للشفاء.
يابنيَّ صدقْتَ إنَّ الراحِمين يرْحمُهم الرَّحمان.





القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 04 ((التعاون))

قال تعالى : "وتَعاوَنُوا على البِرّ والتَّقْوَى..."

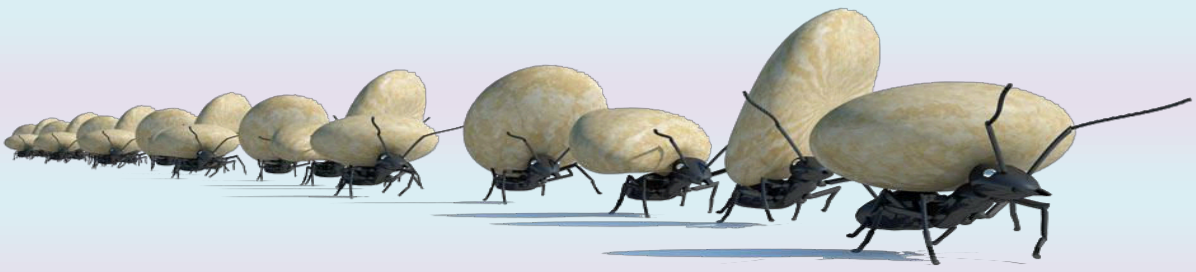
أُكتبْ موضوعًا تتحدَّثُ فيه عن التَّعاونِ في الخيرِ ، وتُبيّنُ آثارَه في المُجتمعِ ، مُبْدِيًا رأيَكَ حولَ من لا يقوم به.موظِّفا : **مبتدأ** و **خبرا** ، **صفات**.

التحضير

التعاونُ الخَيّرُ هو تآزُرُ الناسِ وتَكافلهم لتحقيقِ المنفعةِ أو دَفْعِ المَضَرَّةِ ، حيث يُعتبرُ التَّعاونُ شَكلا من أشكالِ الإنْسانيَّة ، ومن الصِّفاتِ الحميدةِ التي يتحلَّى بها الإنسانُ من أجْلِ حياةٍ أفضل ومستقبلٍ أحْسَن فقد قِيل قديماً : **"اِجتِماعُ السَّواعِدِ يبْنِي الوَطَن و اِجتماعُ القلوبِ يُخفِّفُ المِحَن"**.

إنَّ آثارَ التعاونِ في المجتمعِ عظيمةٌ وفوائِده جَلِيلةٌ ؛ فهو يعملُ على نشرِ المحبَّةِ والأُلْفَةِ بين الأفرادِ وإزالَة الأنانيَّة وحبِّ الذاتِ من النَّفسِ ، فبه يُصبِحُ المُجتمع نسيجاً مُترابطاً كالجسَدِ الواحِدِ ، فيقْضِي النَّاسُ حاجاتِهم بسهولَة ويُسْرٍ ، كما يُقلِّلُ الجُهْدَ ويحقِّقُ النَّصر ويجعلُ مِنَّا أقوياءَ لا نُهزم ؛ لذا يُعدُّ مُقَوِّمَاً أساسياً من مُقوِّمات اِزدهارِ المجتمعات وارْتِقائها ، وللتعاون صوَرٌ كثيرةٌ في حياتنا اليوميَّة، منها: مُساعدة الأبناء لآبائِهم في قضاء الأعمال المنزليَّة ، ومُساعدة الجيران لبعضهم، والتعاون في العملِ بين المُوظَّفين لإنجاز الأعمال المطلوبة ، ولعلَّ أجمل صوَرِ التعاون مساعدةُ الصغارِ لكبارِ السِّن...

وعليه فإنَّني أقولُ للذين لايقومون بمساعدةِ غيرهم أنَّه لا يمكن لأحدٍ العيش دون الآخرين ؛ فالإنسانُ ضعيفٌ بمفرده ، قويٌّ بإخوانه فلنتعاونْ جميعا لخيرِ العِبادِ والبِلاد اِمْتِثالاً للآيةِ الكريمةِ القائلة : **(وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ)** وابتغاءً لِمرْضَاةِ الله تعالى.







القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 05 ((المشاركة في حملة تطوعية))

اتَّفق أبناء حيّكُم على القيامِ بحملةٍ تطوعيَّة لتنظيف وتشجير كاملِ الحي.

أُكتب نصا من 10 أو 12 سطرا تتحدث فيه عن الأعمال التي قمتم بها ، مُعبِّرا عن شعورِك وأنتَ تُشارك معهم ، موظفا : **جملة منسوخة** ، و**فعلا معتلا ناقصا**

التحرير

اتَّفق أبناءُ حيّنا عند بداية دخولِ فصلِ الصيف على القيام بحملةٍ تطوعية يُشارك فيها الكِبار والصِّغار لتنظيف الحيّ وتجْمِيله.

اِلْتقيْنا في ساحة الحيّ خلال اليومِ المحدَّدِ ، وقد حضر جَمْعٌ كثيرمن المُتطوّعينَ ومعهم الأدواتُ اللَّازمة فرأينا أن ننقسمَ إلى مجموعات و أفواجٍ ، ثم تُوزَّعَ المهام على كلِّ فوج حتى يكون العمل مُنظَّما ومُتْقنا.

وهكذا ما لبِث أن انتشرَ الجميعُ في أرجاءِ الحي مِثل النَّحل المُتعاون يؤدُّون أدوارَهم بهِمَّةٍ ونشاط فرِحين بلَذَّة العمل الجماعيّ ، فهذه مجموعةٌ تقوم بالكنسِ ، وتلك تجمع القمامةَ في أكياسٍ ، وأخرى تدْهَن الأرصِفة والجدران بأصبغةٍ وألوانٍ جديدة ، وهناك من يتولَّى غرس الفَسائل والشجيرات ، وكذا هنالك مَن يُغيِّر مصابيحَ الإنارة المُعطَّلة...

كان شعوري لا يوصفُ ونحن نتشاركُ العملَ كيدٍ واحدةٍ في محبَّةٍ و إخاءٍ ، فزادَت بهْجتي أكثرَ فأكثر حين رأيتُ حيَّنا يتحوَّل إلى روضةٍ جميلة.

فما أروع اتِّحادَ السواعِد في خدمةِ المصلحةِ العامة ، قال تعالى : **" وتعاونوا على البِرِّ والتقوى ولا تعاونوا على الإثْمِ والعُدوان".**







القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 06 ((الأمُّ))

الأم زهرة مقدسة يتضوع عطرها ليملأ الحياة رقة وبهاء.

اكتب نصا من 08 إلى 10 سطور تصف في فيها أمك ، وتتحدث عن دورها في تربية أبنائها ، وتبين واجبك وشعورك نحوها ، موظفا : **جملة منسوخة بإن أو إحدى أخواتها** ، و **مفعولا مطلقا**.

التحرير

الأم صاحبة القلب الحنون الذي يغمر أبنائها بالدفء والعطف ، وهي الحضن الكبير الذي يحتوي نا والصوت الهادئ الذي ينزل على أسماعنا فيملأ نفوسنا طمأنينة

أمي عالمٌ من الحب النقي الصافي ، إنها الكتف الذي أسند عليه رأسي ، و الحضن الدافئ الذي يحميني من قسوة الظروف ، و اليد التي تمسكني قبل السقوط ، إنها الرفيقة والصديقة والإنسانة التي لا غنى لنا عنها ، كما أنّها مدرستنا الأولى ودليلنا للسير في طريق الحياة بما تقدمه لنا من دروس ونصائح .

قال الشاعر : الأمُّ مدرسةٌ إذا أعددتهَا .. أعددتَ شعبا طيّبَ الأعراقِ

دورها في تربية الأبناء ورعايتهم دورعظيم جدا ، يبدأ من لحظة تحملها أعباء الحمل تسعة أشهر وهناً على وهن ، ثم تذوقها آلام الولادة وأوجاع المخاض ، وبعدها تغذي أولادها من عذب لبنها و روحها وترقب أطوار نموّهم بكل حب ، وتسهر على راحتهم ليالٍ طِوال دون كلل أو ملل ، إنّها المثل والقدوة يحرّكها اتجاه أبنائها الإيثار؛ فهي الوحيدة التي قد تنسى أن تدعو لنفسها في صلاتها لانشغالها بالدعاء لهم وهي من تتعب ليشعروا بالراحة والأمان ، وتقدّم لهم ما يحتاجون دون انتظار مقابل ، أفضالها علينا لا تُعدُّ ولا تحصى...

لذلك حثّ ديننا الإسلامي على طاعتها والرفق بها وبرّها، إذ قال الله تعالى في كتابه الكريم : **(وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ)**

ومن هذا المنطلق فإنّ واجبي ودوري اتجاه أمي ه و مساعدتها فيما تحتاج ، وتكريمها واحترامها وطاعتها بما ليس فيه معصية للخالق، وبرّها في كبرها ، وإرضاؤها وإسعادها بشتى الطرق.

أمي تاج رأسي ونور عيني ، أحبها حبا جما ، فالدنيا بدونها لا تساوي شيئا.





القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 07

((آدابُ الحوار))

" الدِّين المعاملة". و من محاسن الاخلاق آداب الجلوس والحوار .

اكتب فقرة ما بين 10 و 12 سطرا نفسر فيها معنى هذه المقولة ؛ مبينا آداب الحوار ، مقنعا الاخرين بضرورة الالتزام بها، موظفا : **توكيدا** و **فعلا مضارعا منصوبا**.

التحرير

الدّين المعاملة ؛ بمعنى أن الإنسان لا يكون مسلما حقيقيا إلا إذا أحسن التعامل مع غيره.

ومن آداب التعامل مع الناس ؛ آداب الجلوس والحوار.

فمِنْ آداب الحوار ؛ الإقبالُ إلى الجُلسَاء بالابتسامة والطلاقة ، وإلقاء السلام ، وكذلك الجلوس في سكينة وهدوء كما علينا الإنصات إلى المتكلم وعدم مقاطعته ، ثم يكون حديثنا مرتبا غير خارج عن الموضوع ، خال من الفحش ولعل مايجب أن نلتزمَ به أيضا تهذيب الألفاظ **((واغضض من صوتك))** ، وترك الغيبة ، والإبتعاد عن الكذب ...

واعلم أنّ **من حسنت أخلاقه ارتفعت مكانته في قلوب الناس.**





القيم الإنسانية

الوضعية الإدماجية : 08 ((زيارة المريض))

قال رسول الله ﷺ : حق المسلم على المسلم خمس ...-ثم ذكر- وعيادة المريض

فمن واجب كلّ مسلم أن يزورَ أخاه إذا مَرِض ؛ أُكتب فقرة من ثمانية إلى عشرة أسطر، تتحدّث فيها عن آداب وفوائد زيارة المريض، موظفا : **فعلا مضارعا و صفة**.

التحرير

من بين الأخلاق الفاضلة التي حثنا ديننا الإسلام على القيام والالتزام بها في حياتنا اليومية ، ومع معاملاتنا للآخرين ؛ زيارة المريض.

فقد أوصنا رسولنا الكريم – ﷺ- في عدد من أحاديثه الشريفة على عيادة المرضى وزيارتهم كقوله :

" أَطْعِمُوا الْجَائِعَ ، وَعُودُوا الْمَرِيضَ ، وَفُكُّوا الْعَانِيَ".

وحتى تتم فائدة هذه الزيارة ، و تبعث في نفس المريض الارتياح والنشاط يجب أن تكون في حدود الآداب اللائقة ؛ فلا تزيد زيارتنا من آلامه وأوجاعه . إذ لا بدَّ للزائرألا يُطيلَ مَكْثَه عند العليل ولا يحرجه بكثرة الكلام والأسئلة ، بل يواسيه بحديث لطيف ، خفيف ويدعو له الله بالشفاء والعافية ..

وهكذا سيُحسُّ المريضُ بالراحة ، وتَفيضُ نفسه بالسرور والفرحة ، و يتجدَّد شعوره تفاؤلاً بزوال السَّقم والعِلَّة ؛ ما سيؤدي بإذن الله إلى تحسُّن حالته النفسية والصِّحيَّة.

إنَّ زيارة المريض سببٌ في شفاءه و استرجاع طاقته ، كما هي سبب في تآلُفِ القلوب وتوادِها.





الحياة الاجتماعية والخدمات

الوضعية الإدماجية : 01

((المعلّم))

المعلم شمعة تحترق لتضيء طريق الآخرين بنورالعلم والمعرفة.

اكتب نصا من 08 أو 10 سطور تتحدث فيه عن فضل معلمك عليك ، وتبين واجبك نحوه ، ناصحا الذين يستهزؤن به وينتقصون من قيمته ، موظفا : **اسما من الأسماء الخمسة** و **حالا**.

التحرير

المُعلِّم شمسُ المعرفةِ التي تشِعُّ بـضوئها على الأرض لتُزيحَ ظلامَ الجهلِ عن عقولِ البشر وتزرعَ مكانها نور العِلم.

فالمعلم أبو التلاميذ وأخوهم وصديقهم الذي يحبهم ويحْنُو عليهم ، يُرشدهم لكلّ ما هو صحيحٌ ومفيدٌ ويُمسِك بأيديهم فيأخُذُهم نحو بحورِ العِلم والفهم ليخرُجَ مِن بين يديه جيلٌ مميَّزٌ من العقول النَّاضجة. يبات المسكين سوادَ الليالي سَهرًا يقظانا ، يُحضِّر ويُحَرِّرُ زادَ العلم للنَّشْءِ والطُلاَّب ، مُقاوما النُّعاس بين جَـفْـنَـيْـه والبرد في أصابع يديه ، طوال العام ومعلِّمي يشقى ويُعاني فكم تقَرَّمت قدماه ، وبُحَّ صوته وهو واقِفٌ يُؤرِّسُنا ويشرحُ لنا دون كلَلٍ أو ملَلٍ باذِلا قُصارَى جُهْدِه لترسيخِ الفهمِ في أذهاننا ، يستَمِعُ لأسْئلَتِنا باهتمام فيجيب عنها دون تذمُّر من كثرتها ، وجُلّ همِّه أن يرانا بعد نهاية العام ناجحين.

إن الواجب يقتضي مني احترام معلمي أشدَّ الاحترام ، والامتثالَ لأوامره ، والتعاون معه بإنجاز واجباتي وحُسْنِ الإصْغاء له حتى أسَهِّلَ سيرَ الدرس و لا أعيق العملية التعليمية ، وكذلك من واجبي عدم إثارة الشغب أو الفوضى داخل القسم وخارجه ، كما يجب أن أ شكره وأُمدحه ، وأدعو له بالخير مع دوامِ الصحة والعافية دائما.

قال أحمد شوقي في شأن المعلم : **قُم للمعلِّمِ وفِّهِ التَبجيلا .. كادَ المعلِّمُ أَن يكونَ رَسولا**

لذلك فنصيحتي لكل من يسعى إلى تشويه سُمْع ة المعلم والتقليل من شأنه أن يكفَّ عن هذا الإنكار والجُحودِ لأنك باستهزاءك تُساهم في تدمير أهمَّ أعمدة المجتمع ، وتُشجع على نشرالانحلالِ والجهل.





الحياة الاحتماعية والخدمات



الوضعية الإدماجية : 02 ((مهنة المستقبل))

بالعلْمِ والعملِ نرْقى ذِرْوَة القِمم..

أُكتب نصا من 10 إلى 12 سطرا تتحدث فيه عن المِهنة التي تحبُّ ممارستها في المستقبلِ ، مبرّرا سببَ اِختيارك لها ، ومُبيّنًا أهميَّةَ هذه المهنةِ في المُجتمعِ ، مُوظِّفا : **إنّ أو إحدى أخواتها** و**مضافا إليه**

التحرير

بالعلِمِ والعملِ نرْقَى ذِرْوَةَ القِمم ؛ لذلك أنا أجِدُّ وأجتهدُ من أجل أن أغْدُوَ في المستقبلِ طبيبا ماهرًا مُتقِنا لعملِه ، مُتَفانِيًا فيه.

فما أعظمَ هذه المِهنةَ وما أجملَ قلب من يعملُ بها ! فكم يتعبُ الطبيبُ و يسهرُ اللَّيالي و يكِدُّ في دراستِه باذِلا جُهْده ووقتَه حتى يحصلَ على الشَّهادةِ التي تُؤَهِّلُه ليكون إنساناً صبورًا على من يُعالِجهم رَؤوفًا بهم، واقفًا من أجل مُساندَتهم وتقديم يدِ المُساعدة لهم وبكلِّ اِسْتطاعته، ، إضافةً إلى اِستعدادهِ التَّام للمُخاطَرةِ بحياتِه في سبيلِ إنقاذِهم في كلِّ الظُّروفِ و الحالاتِ كالحُروبِ والكَوارثِ.

إنّ مهنةَ الطِّبِ من أنْبَلِ المِهَنِ وأشْرَفِها ؛ حيث يُثَمِّنُها مَن يحمِلون الرَّحمةَ في قُلوبِهم ، فيتجوَّلون كالملائكَةِ بمَآزِرهم البيضاءِ ، مُخَفِّفين الآلامَ والأحزانَ عن المرضَى ، زارِعين البَسْمَةَ على وُجُوهِهم.

للأطباءِ دورٌ مهمٌّ جدا في اِستقرارِ المُجتمعِ و هَناءِه ، وسَلامَةِ الفَرد وراحَتِه ؛ فهُم يسعَوْن لِشفاءِ العَليل ، ووصْفِ الدَّواءِ المُناسب لكلِّ داءٍ ، ومِن دون هذه المِهنةِ ستصيرُ الحياةُ جَحيماً ، ولن يستطيعَ الناسُ العيشَ بشكلٍ طبيعيٍّ ، ولِانتشَرَت الأمراضُ والأوبِئَةُ ، وتَدَهْوَرت الصِّحَّةُ وكثُرت الوَفَياتُ...

قال الشاعر : إن أردتَ الشِّفاءَ فاقْصِدْ طَبيباً حَاذِقاً ذا لطافةٍ وذكاءِ
واحترسْ أن يكونَ فَظَّاً غَلِيظاً إنَّ لُطْفَ الطبيبِ نِصْفُ الدَّواءِ







الحياة الاجتماعية والخدمات

الوضعية الإدماجية : 03 ((أهمية العمل))

السماء لا تمطر ذهبا ولا فضة والنجاح لا يأتيك بالخمول والكسل ، بل هو وليد الجد والعمل

على ضوء هذا الكلام اكتب فقرة من 08 - 10 سطرا تتحدث فيها عن أهمية العمل وأثره في حياة الفرد والمجتمع موظفا : **كلمات مبنية** ، و **فعلا مضارعا مبنيا للمجهول**.

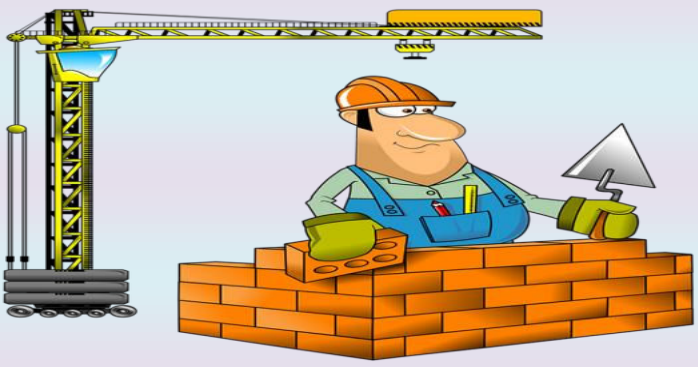
التحرير

السماء لا تمطر ذهبا ولا فضة ؛ والنجاح لا يأتيك بالخمول والكسل ، إنَّما هو وليد الجدّ والعمل.

إنَّ للعمل أهمية كبيرة في حياتنا ؛ فهو عبادة وأمل وسبيل النجاح والوصول إلى كلِّ ازدهار وفلاح فبالعمل نرقى ونتطور و تُحقَّق الغايات ، ونصل إلى اهدافنا المنشودة ، لاسيما إن كان عملنا صحيحا متقنا. والإنسان العامل مفيد لنفسه وغيره ..فلا يمكن العيش باستقرارٍ واستمرارٍ إلا بالعمل ، فالعمل سبب وجود وبقاء الإنسان ، بل وجميع الكائنات..

فمن آثار ونتائج العمل ؛ تسهيل حياة الفرد ، وإبعاد البطالة والفقر عن المجتمع ، وجلب السرور والسعادة للناس ، والقضاء على الآفات والعادات السيئة كالإجرام والسرقة...

قال تعالى : ((وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)).







الحياة الاجتماعية والخدمات

الوضعية الإدماجية : 04 ((ظاهرة العنف))

العنف ظاهرة خطيرة بدأت تتفشّى في المجتمع.

حرر فقرة تفسر فيها معنى العنف ، وتبين مظاهره وبعض أسبابه ، وكيفية علاجه . موظفا : **صفة** و **مفعولا مطلقا** .

التحرير

العنف يعني المعاملة بالشدة والقسوة ، وهو ضد الرفق واللين.

وللعنف صور ومظاهر كثيرة ؛ منها ما يكون لفظيا كالكلام الفاحش والجارح ، أو مايكون جسديا كالضرب والإعتداء.

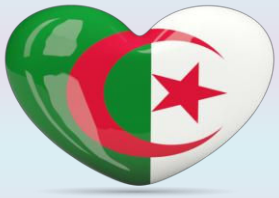
ويعتبر العنف سلوكا خطيرا جدا ؛ لأنه يؤدي إلى نتائجَ سيِّئةٍ ؛ كتفكك الروابطِ الطيبة بين أفراد المجتمع ، وظهور الإجرام والفساد الأخلاقي ، وانتشار الظلم والفوضى.

ولمعالجة هذه الظاهرة الخطيرة يستلزم منا الاتِّحادُ والتكاتف ، و نشر المحبة ، والصلح ، والتراحم وتوعية الأطفال و الشباب وتربيتهم سليمة مبنية على آداب الحوار..

((ماكان الرفق في شيء إلا زَانَه وماكان العنف في شيء إلا شَانَهُ))







الهوية الوطنية

الوضعية الإدماجية : 01

((وطني الجـزائر))

وَهَبَنَا اللهُ وطنًا جميلا ، شَعْبُه طيّبٌ ومناظِرُه رائعةٌ ، وأرْضُه ثرِيَّةٌ ، تعلَّمنا وكَبِرنا فيه.
أُكتب نصًّا لا يقِلُّ عن 10 أسْطُر تتحدث فيه عن فضْلِ وطنِكَ عليك ، وتفْتخِرُ به ، مُبيّنًا واجبكَ اتِّجاهَهُ.مُوظِّفا : **كان أوإحدى أخواتها** ، و **إسما موصولا** ، ومُدعِّمًا كلامك بشاهدٍ مُناسِبٍ.

التحرير

وَهَبَنَا اللهُ بِلادًا جميلةً ، شَعْبُهَا طيّبٌ ومناظرها خلَّابةٌ ، وأرْضُها ثرِيَّةٌ.
أنا اِبنُ الجزائرِ ، أحبُّ بلادي كحُبِّي لنفسي ، ورِثْتُ ذلك عن آبائي وأجدادي ، الذين ضَحَّوا بالنَّفْسِ والنَّفيسِ ، وتَصَدَّوا لكلّ مُعتدٍ أثيمٍ من أجلِ أن ننعمَ نحن أبناءُ اليومِ بالحرّية والاسْتقرارِ.
على أرضِ الجزائرِ وُلِدْتُ ، وفي أحضانِها نَشَأْتُ وبينَ رُبُوعِها تَرَعْرَعْتُ وتعلَّمتُ ؛ لذلك أنا أفتخِرُ و أعتزُّ اِعتزازًا بانْتِمائِي إليها ولا أقبلُ عنها بَديلا ، فهي بمكانَة أمي الغالية ، أمام نَاظِري نَجمَةٌ عالية أرجو لها الخيرَ والإزدهارَ دائما.
إنَّ الواجبَ يدعُوني اتِّجاهَ وطني أنْ أُدافعَ عنه إذا لَزِم الأمرُ ، وأن أحترمَ مُواطِنيه ، وأهتمَّ بنطافةِ المُحيطِ وأشَارك دون تردُّدٍ في الأعمالِ الخيريَّة والتطوعيَّةِ ، و أبْذُلَ جُهْدِي ساعِيًا لما فيه المَنفعةُ العامة فأُتْقِنَ عملي وأُجِدّ في دراستي حتى يرتفعَ شأنُ عالِيا ، وتَعلُو مكانَته و يُصبح على ذِرْوة القِمَمِ مع الدُّولِ المتقدِّمةِ...
في الأخيرِ أختمُ كلامي بقول الشاعر : **وطني أُحبُّك لا بديل..**
سيظلُّ حُبُّك في قلبي ..لا لن أحِيدَ ولن أميلَ.





الهوية الوطنية

الوضعية الإدماجية : 02 ((شخصية وطنية))

في ذِكرَى اِندلاعِ الثَّورةِ طَلب منكَ المعلمُ أن تتحدث عن شخصيةٍ تاريخيةٍ وطنيةٍ تختارها.
حرّر فيما لايقل عن 10 سطور نصا تُعرِّفُنا خلاله بهذه الشخصية ، وتُبْرز إسْهامَها في الدِّفاعِ عن الوطنِ ثم تذكرُ في الأخير مكانتَها في قلبكَ. موظفا : **فعلا مضارعا منصوبا** ، و **فعلا مضارعا مبنيا للمجهول**.

التحرير

يَحْفَلُ تاريخُ الجزائرِ بشخصياتٍ عظيمةٍ تُذْكَرُ بمُساهمَتها الفعَّالَةِ في الدِّفاعِ عن الشَّعبِ والوطنِ ، ومن هذه الشخصياتِ عبد الحميد ين باديس.
عبدُ الحميد بن باديس إمَامٌ و عالِمٌ فاضلٌ ، وُلِد بمدينة قسنطينة ، نشأ على الأخلاقِ الحميدةِ ، وحُبِّ العِلم ، فحفِظَ القرآنَ الكريمَ مُنذ صِغره ، وأكملَ تعليمَه في جامعِ الزَّيتونةِ بتونس ليتخرجَ بأعلى المراتِب.
أسَّسَ رُفْقةَ مجموعةٍ من العلماءِ جمعيَّة العلماءِ المسلمين الجزائريين ، وجَعل شِعارَها : **الإسلامُ دينُنا، العربيَّةُ لُغَتُنا الجزائرُ وطنُنا".**
ففي الوقتِ الذي كان الاحتلالُ الفرنسي يسعَى جاهِدا للقضاءِ على مُقوِّماتِ الشخصيةِ الجزائريةِ من دينٍ ولغةٍ ؛ فلمْ يترك وسيلةً تُمَكِّنُه من تحقيقِ هذا الغَرَضِ إلَّا واتَّبعها ؛ حيثُ هدمَ المدارِسَ وأغلقَ الزَّوايا وعذَّبَ العلماءَ و أرْهبَ المُدرِّسين ، وعَمِل على فتحِ مدارسَ فرنسيَّة تُعلِّمُ أولادَ الجزائرِ أنَّ أمَّهُم ووطنَهم هي فرنسا ، قامَ الإمامُ عبد الحميد بن باديس بفضْحِ هذه المُخطَّطاتِ وكشْفِها ، فدافَع عن اللغة العربية وعن الإسلامِ ، وخاضَ معركةً عنيفةً ضدَّ فرنسا المحتلّة بعلمِه وقلمِه ، فحاربَ الجهلَ والخُرافات التي نَشرها المحتلُّ بين أوساطِ الشَّعبِ ، وراحَ يبيّنُ ويُوضّحُ للناسِ حقيقةَ فرنسا وخِداعَها وشناعَة جرائِمها ، ففتحَ مدارِسًا لتعليمِ أبناء الجزائريين القرآنَ والإسلام.
إنَّ اسمَ الإمام عبد الحميد بن باديس مَحفورٌ في قلبي وذاكرتِي ، وهو قُدوَتِي ومَثلِي في السَّيرِ على دربِ الحقِّ والصلاحِ ، كيف لا ؟ وهو صاحبُ الوصيَّة الخالِدَة لنا نحنُ أبناء الجزائر حين قال :
يا نَشءُ أنتَ رجاءُنا .. وبِك الصبَاحُ قد اقتَرَب.





الهوية الوطنية

الوضعية الإدماجية : 03 ((جمال بلادي))

إنَّ الجزائرَ بلدٌ لا يَقِلُّ رَوْعَةً وجَمَالا عن مُخْتَلَفِ بُلْدَانِ العَالَمِ.
أُكتبْ موضوعا من 10 إلى 12 سطرا تُبَيِّنُ خِلاله الطبيعةَ الخلَّابة للجزائرِ ، وبَعْضَ مَعَالِمِها التَّاريخيَّةِ مُبْرِزًا في الأخيرِ واجِبَك اِتِّجاهَها ، مُوظِّفا : **صفة** و **فعلا مضارعا منصوبا.**

التحرير

مُخْطِئٌ مَن يعتقدُ أنَّ الجزائرَ بلدٌ لا يقِلُّ رَوْعةً وجمَالا عن مُختلفِ بُلدان العالم.
فلوضُ الجزائرِ جنَّةٌ مِن جِنان الدُّنيا ، جَمَعَت بين الجبلِ الشَّاهق والتَّلِّ الأخضرِ والسَّفْحِ الواسِعِ والهَضَبَة العالية ، والرَّوْضِ الأفْيَحِ والبُستان الوارفِ والبحر الهائجِ والصحراء ال عظيمة ، أمامَك حُقولُ القَمْحِ مَدُّ البَصَرِ ، وخَلْفَك قِمَمُ الثَّلجِ مُنْتَهى الرَّوعَةِ، وعن يمينِكَ صفوفُ النَّخلِ غايةَ الجَمَالِ و الحُسْنِ وعن يَسارك جَداولُ الماءِ قِمَّة الفِتْنَة والسِّحْرِ.
وإلى جانبِ ما تزخرُ به الجزائرِ من الهِبَاء الخلَّاب للطبيعةِ ، فإنَّها تتوفَّرُ على عظيمِ المَعَالِمِ والآثَارِ والتي لا تكاد تخلو مِن وُجودِها أيَّة بُقْعَةٍ مِن بِقاعِها المُمْتدَّةِ ؛ فهذه "القَصبَة" وأحياؤُها العتيقَةِ وتلك "جْميلة" بآثارها العَجيبة ، وفي باتنة شُرُفات "غوفي" ذات البنايات المُدهشة ؛ والمشيّدة بين الكهوف وفوق الصخور المرتفعة ، و لقسنطينةَ إطْلالَة مَهيبَةٌ من خلال جسُورها المعلَّقةِ وقَناطرها المتأرْجِحَة ولن ننسى جَنوبَنا الكبيرَ ونُقوشَات "الطاسيلي" وما لها من مَكانَةٍ وتقدير...
إنَّ الجزائرَ تُحْفَةٌ نادرةٌ جَمَعت بين جميلِ المناظرِ الطبيعية و رَوعة المَعالِمِ التَّاريخيةِ ، و واجبنا كتلاميذ ومواطنين المُحافظةَ عليها وحِمَايتها ، وكذا تَشْهيرُها وإظهارُها للعالَم أجْمعَ لأجل أن يزدهرَ وطني وحتى يَعْلُوَ شأنه بين الأمَمِ.

بلادي يادُرَّة الأصقاع ***ثَراكِ وهَواكِ رُوحِي وحَياتي







التنمية المستدامة

الوضعية الإدماجية : 01 ((خطرُ النفايات والتلوث))

كَثيرُون هم الأشخاصُ الذين يرْمُون القُمامَة في الأماكِنِ العامَّةِ وغيرِالمُخصَّصَة لها.
أُكتبْ نصا من 08 إلى 10 سطور تُبْرِزُ فيه أثرَ ذلك على البيئة ، مُبيّنًا رأيكَ فيمن يُلوّثون البيئة ولا يهتمُّون بها ، موظفا : **ما الاستفهامية المتصلة بحرف جر** ، و **أداة جزم**.

التحرير

إنَّ النِّفاياتِ تُشَكِّلُ خَطَرًا كبيراً على البيئةِ ؛ إذ تُؤثِّرُ في الإنسانِ والحيوانِ والنباتِ.
فَـإلامَ الإهْمالُ ؟ و النِّفاياتُ تُنْتِجُ بمختلَفِ أنواعها موادَ سامَّةٍ و مُعدِيَّةٍ تُسبِّبُ مشاكلَ كثيرةً تؤدِّي إلى الوفاةِ و اِنتشارِ الأوْبِئَةِ والأمراضِ المُزمِنَة كالسَّرطانِ والرَّبْوِ ، وأمراضِ الجلْطةِ الدِّماغيَّةِ ، واتفاعِ نوْباتِ الحساسِيَّةِ لدى الناسِ ، كما تُضِرُّالنِّفاياتُ بتنَوُّعِ الحياةِ البريَّةِ ، وإنقراضِ بعض الكائنات الحيَّةِ وتَلَفِ ثم موتِ الأشجار ، وتلوثِ الهواءِ و التربةِ والماءِ ؛ ممَّا يعني صُعوبةَ العيشِ على كوكبِ الأرضِ وكارِثَةً كُبرى سوف تحُلُّ بالبشريَّة جمعاءَ ما **لم** يتحمَّلوا مسؤولية الحِفاظَ على نظافةِ المُحيطِ.
وكلُّ من لا يَحْرِصُ على الاهتِمامِ بالبيئةِ ، ويُلوّثُ أمَّنا الطبيعةَ فهو عديمُ الضَّميرِ والأخلاقِ ؛ يستحِقُّ الزَّجْرَ والعُقوبَة لأنَّه يُساهِمُ في إحْداثِ الاخْتلالِ ، وتهْدِيدِ الحياةِ ، وربُّنا العظيمُ يقول : **" ولا تُلْقُوا بأيْدِيكُم إلى التَّهْلُكَة".**
لذلك فَلْنُشارِكْ جميعًا بإيجابيَّةٍ في القَضاءِ على هذه المُعْضِلَةِ و نَشْرِ التَّوْعِيَةِ لحمايةِ مُحِيطِينا وكوكَبِنا من أجْلِ راحَتِنا وسلامَتِنا نحنُ والأجْيالُ القادِمَة.







التنمية المستدامة

الوضعية الإدماجية : 02 ((أهمية الماء))

الماء سر الحياة وسبب وجود الكائنات.

تحدث في فقرة تتراوح ما بين ثمانية وعشرة سطور عن أهمية الماء و فوائده مقنعا غيرك بضرورة المحافظة عليه . مستعملا : **فعلا مضارعا مجزوما** ، و **جملة منسوخة بكان أو إحدى أخواتها**.



التحرير

الماء سر الحياة وسبب الوجود ، وله فوائد كثيرة جدا لا يمكن حصرها.

فالماء ضروري للشرب ، والطبخ ، والسقي ، والغسل ، والتنظيف... وحاجتنا إليه دائمة متجددة لا تنتهي أبدا ؛ فهو كنزٌ ثمينٌ ونِعمةٌ غالية ، لولاه لكانت حياتنا جحيما لا يطاق ، بل لكانت مُستحيلا ومُحالا. قال تعالى : ((وَجَعلنا منَ الماءِ كلّ شيءٍ حيٍّ))

أحيانا تُقابلنا مواسمُ جافة يَشِحُّ فيها القَطْرُ وينقطع المطرُ ؛ فتنقُص المياه من الآبار والعيون ، وتذبل النباتات والمحاصيل ؛ لِتَبدأ معاناة الإنسانِ و رحلةُ شقائه بحثا عن مصادره في المناطق النائيَّةِ.

لذلك **لا تبذرْ** الماءَ أبدا ، واستغله استغلالا حسنا ونافعا ، وإياك أن تتركَ حنفية الماء مفتوحة ، و احرص دائما على غلقها جيدا بعد كلِّ استعمال.

إن الماء ثروة هامة فحافظوا عليها.





التنمية المستدامة



الوضعية الإدماجية : 03 ((قيمة الشجرة))

الشجرة هي رئة الكون ، وأساس توازن البيئة.

تحدَّث في موضوعٍ من 08 الى 12 سطرا عن قيمة الشجرةِ وضرورةِ الاعتناء بها ، وكيفية المحافظة عليها ، موظفا : **جمع تكسير** و **فعلا مثالا** .

التحرير

الأشجارُ رِئَةُ الكَوْنِ ، ومُتَنفَّسُ البَشَرِ ، سخَّرها الله عزَّ وجلَّ لنا حتى تكون تحت تَصرُّفِنا وتَمْنَحنَا الحياةَ والاسْتِمرارَ.

فالشجرةُ نبْتةٌ قيِّمةٌ ، وفوائِدها جمَّةٌ لا تُحْصَى؛ فهي تُعْطِينا الظِّلالَ الوارِفَةَ ، والثِّمارَ اللذيذة المُتنوعة والأخشابَ الكثيرةَ لصُنْعِ الأثاثِ ومُختلف الأدواتِ..

والأشجارُ تُنقِّي الجوَّ وتُلَطِّفُه ؛ فتُعطِينا الأوكسجين الصَّافي ، وتُزيِّنُ مُحيطَنا وطبيعتنا ، كما تصدُّ زحْفَ الرِّمالِ إلينا...

لذلك وجبَ ألَّا نَقْطَعَها و ألَّا نحرقَها أو نُلوِّثَها ، بل علينا توعِيةُ الناس للمحافظةِ عليها ، والقِيام بحَمَلاتٍ تطوعيَّةٍ للتشجيرِ بين الحينِ والآخر

يقال : **اِغرسْ شجرةً تكسِبُ حَسنَة ، تجْنِي ثمرَةً** ، وقال رسول الله ﷺ : « **إذا قامت الساعةُ وفي يدِ أحدِكم فَسِيلةٌ فليغرِسها**»





الصحة والتغذية



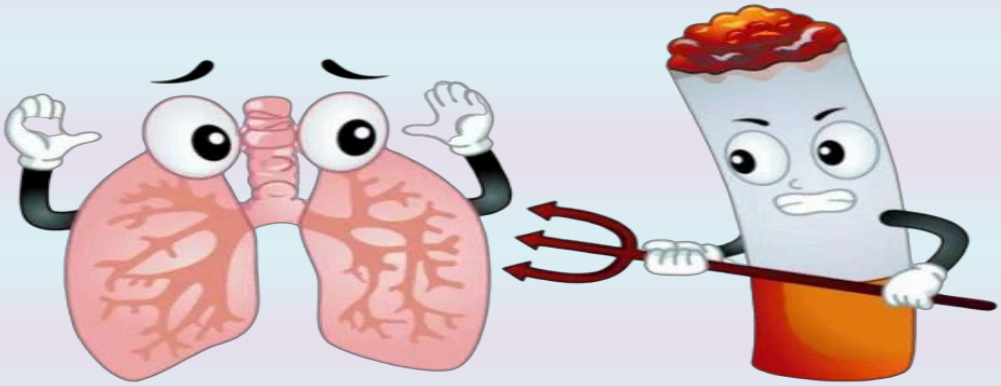
الوضعية الإدماجية : 01 ((آفة التَّدخين))

التَّدخينُ آفةٌ اجتماعيَّةٌ خطيرةٌ جدًّا..

أُكتبْ نصًّا من 10 إلى 12 سطرا تَردُّ فيه على الإعتِقاد الخاطِئ للمدخِّنين ،ُموضِّحًا لهم أضرارالتَّدخين وكيفيةَ مُحاربتِه والإقلاعِ عنه ، مُبْرِزًا رأيكَ في الأخير، موظفا : **الحال** ، و**جملا منسوخة بأنَّ** أو **إحدى أخواتها**.

التحرير

التَّدْخِينُ آفةٌ اجتماعِيَّةٌ خَطيرَةٌ جدًّا ، ذاعت وانْتَشَرتْ كثيرًا بين أفرادِ المجتمع.
حيثُ يعتقدُ بعضُ المُدَخِّنين أنّ التَّدخين يُشْعِرهم بالرَّاحةِ ، ويُخفِّفُ عنهم الإرْهاقَ والتَّعبَ ويَمُدُّهم بالتَّركيزِ والقُدْرةَ على مُزَاوَلَةِ شَتَّى أعْمَالِهم بنشاطٍ.
وهذا اِعتقادٌ خاطِئٌ ، ويحملُ مُغالَطَةً كبيرةً مَردُّهُ تَأثيرُ مادَةَ النِّيكُوتِين المَوجُودَة في السَّجائرِ على أدْمِغَتِهم وإدْمَانِهم عليها ؛ ما جَعَلَهم يَأْلَفُونَ تَخْدِيرَها ، فلا يُطيقون زَوالَ وانْتِهاءَ مَفْعُولِه
فقد اِكتشفَ العُلماء المتخصّصُون في الطِّب أنَّ التَّدخين يُسَبِّبُ العَدِيدَ من الأمراضِ القاتلةِ ؛ كأمراضِ سَرطانِ الرِّئةِ ، والأوْعِيةِ الدَّمويَّةِ ، والجَلَطَاتِ القَلْبِيَّةِ ، كما يتَسبَّبُ في أزماتِ الرُّبْو ، والذَّبْحَةَ الصَّدريَّة و ولادةَ أطفالٍ مُشَوَّهِين أو ذَوِي عَاهاتٍ خَلْقِيَّةٍ ...
إنَّ التَّدْخِينَ سُمٌّ فتَّاكٌ يؤدِّي إلى الموتِ والهلاكِ ، ورَبُّنا العظيم يقولُ : **"ولا تُلقُوا بأيْدِيكُم إلى التَّهْلُكَة"**
ولأجْلِ ذلك علينا أن نسعى جاهدين إلى مُحاربةِ آفَة التَّدخين ؛ وهذا بمَنْعِ بيعٍ أو شِراء السَّجائر ، وفَرْضِ عُقوبَاتٍ على المُخالفين ، و غَراماتٍ ماليَّةٍ على جميع المُدخِّنين ، وحثِّهم أوتَشجيعهم على ضرورة الإقلاعِ والتَّخلي عنه ، واِسْتِبْدالُه بعاداتٍ صِحيَّةٍ كممارسَة الرِّياضة وغيرها.
في الأخير أنِّي أرجو أن يفهمَ كل المدخنين سِلبِياتِ السَّجائر والتدخين ؛ فيعملون جاهدين على تركه ليعيشوا سعداءَ و أصحَّاءَ.







الصحة والتغذية

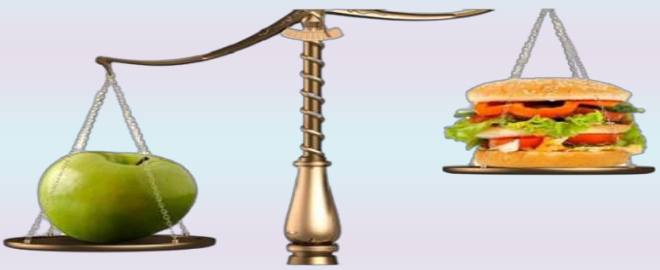
الوضعية الإدماجية : 02 ((أضرار الوجبات السريعة))

يقولُ الحُكَماءُ : صِحَّتُك في غذائك ، ودوَاؤك في طعامِك ..

انتشرت كثيرًا الوجباتُ السريعةُ والأكلاتُ الخفيفةُ في مجتمعنا ، وصارت خطرًا يهدِّدُ صِحَّة النَّاس.
أُكتب 10 أو 12 سطرا تذكر خلالها بعض الأضْرارِ النَّاجِمَة عن هذه الأطعمة ، وتَنصَحُ غيرك بالتَّقليلِ منها ، مُحاولا إقناعه بضرورَة تَناوُل أغْذِية مُتوازِنة ، موظفا : **إسما من الأسماء الخمسة.**

التحرير

اِنْتشرَتْ كثيرًا الوجباتُ السَّريعةُ والأُكُلاتُ الخَفيفةِ في مُجْتَمَعِنا ، وصارت خَطرًا يُهدِّدُ صِحَّةَ الناس.
تُعَرَّفُ الوجباتُ السريعة بأنّها الوجباتُ التي يتمُّ تحْضيرُها خلال وقتٍ قصير وَبجُهْد قليل، وهي تُقدَّم بشكلٍ سريعٍ في المطاعِم ، والأماكِن العامَّة ، وتمتازُ بمَذاقِها الشَّهِيّ و مَنْظَرها الجذَّاب.
وتُؤثِّرُ هذه الوجباتُ في الجسمِ ؛ حيثُ تُسبِّبُ له العديدَ من المشاكلِ الصِّحيَّة ؛ لأن جَودتها أقلُّ مِن الطَّعام الصِّحي لإحتوائِها على نِسَبٍ عاليةٍ من الدُّهونِ وكميَّاتٍ كبيرة من المِلح أو السُّكَّر.
لذلك ينْجُم عنها أضرارٌ كثيرة نذكرُ منها : السُّمنةُ الزَّائدةُ ، الإصابةُ بداء السُّكَّرِ ، أمراضِ القلب والأوعيَّة الدَّموية ، كما تؤدي إلى مشاكلٍ عديدةٍ فى الجهاز الهضمي ؛ أبرزُها جُرْثُومَة المَعِدَةِ والإلتهاباتِ التَّسمُّمُ الغِذائِيّ ، إضافةً إلى أنها تُضْعِفُ الجهازَ المناعي وتُعرِّضُ الأطفالَ للإصابةِ بالعَدْوَى والفَيْرُوسات وغيرها من الأمراضِ الخطيرة.
أمَّا إذا كان غِذا وُنا متوازنا بصفةٍ مُعْتادَةٍ و دائمة ، فإنَّ تناوُلَ هذه الوجبات أحيانا لفترةٍ مُؤقتَةٍ لن يُشَكِّلَ خَطَرًا على الصِّحةِ ؛ وعليه يجبُ أنْ نُقَلِّلَ من الأكلاتِ الخفيفة ، ونعتمدَ وجبةً صِحيَّةً مُتوازنةً تتضمَّنُ كلَّ أنواعِ الغذاء المُفيدِ من : خُضَرٍ وفواكِهٍ ، وبُروتيناتٍ وحُبوبٍ ، وكذا حليبٍ ومُشْتقاتِه وأيضا الزُّيوتُ لاسيما زيت الزيتون ، مُوزَّعَةً على ثلاثِ وجباتٍ رئيسيَّةٍ ؛ إذْ يقولُ الحُكَماءُ : **"صِحَّتُكَ في غِذائِكَ ودَواؤُك في طَعامِك .."**
أخيرا : مِن الأفضلِ لكلِّ **ذي** عقلٍ التَّقَيُّدَ بمجمُوعةِ النَّصائحِ الصِّحيَّةِ التالية : شُرْبُ كَمياتٍ كافيةٍ مِن الماءِ ، تناوُل الطَّعامِ ببطئٍ ، ومُمارسة الرياضَة بانْتِظامٍ.







الصحة والتغذية

الوضعية الإدماجية : 03 ((رياضتي المفضلة))

العقلُ السَّليمُ في الجِسمِ السَّليمِ.

أُكتبْ نصًّا من 8 إلى 10 أسطر تتحدث فيه عن رياضة تُمارسها ، وتُوضِّحُ سببَ اخْتيارِك لها ، وكيف تُنظِّمُ وقتك بين الدِّراسة والتَّدريبِ ، ناصحًا غيرك بضرورة مُمارسة الرِّياضة ، موظفا : **فعل أمر** و**صفة**

التحرير

مُمارسةُ الرِّياضةِ من العاداتِ الحسنة التي أَلِفْتُها منذ الصِّغرِ ؛ **"فالعقلُ السَّليمُ في الجسمِ السَّليمِ".**

إنَّ أكثرَ رياضةٍ دَئِبْتُ على ممارسَتها ومازلتُ دون أن أكَلَّ أو أملَّ هي رياضة **الكونغ فو** وتعني التَّفوُّقَ في القتالِ ؛ وهي من فنونِ الدِّفاعِ عن النَّفْسِ ، تعتمدُ كثيرًا على الرشاقة والقوَّةِ الجَسَدِية ، وتكون بإشرافِ مُدرِّبٍ مُتخصِّصٍ.

قد اِخترتُ هذه الرِّياضةَ بعد أن شَجَّعنِي والِدي عليها لِمَا فيها من فوائدٍ جَمَّةٍ من بينها : جعلُ الشخص يتحلَّى بالصَّبر وقوة الشَّخصيَّةِ ، وتساعِدُ في تقويَةِ العضلات والأعصابِ ، والتَّحكُّمِ في النَّفْسِ وعدمِ التَّسرُّعِ والغضبِ ، كما تُساهم في زيادة التَّركيز ، وحُبِّ التنظيم ، إضافة إلى أنَّها تُنَشِّطُ الدَّورةَ الدَّمويَّةَ وتَحمي الجِسم من الأمراضِ...

أُمارسُ رياضةَ **الكونغ فو** بانتظامٍ لكن ليس على حسابِ دروسي وواجباتي ؛ حيث أنني خصَّصْتُ جزْءًا من أوقات الفراغِ لهذه الرِّياضةِ ؛ كأمْسِيَةِ الثلاثاء والسبت من كلِّ أسبوعٍ.

هيا يا أصدقاء شُدُّوا الهِمَّةَ وارْفَعُوا التَّحدِّي واِجعلُوا من الرِّياضةِ عادةً ضَروريَّةً تَسْتَمتِعون بها في حياتكم ، وهكذا ستتحَفَّزُ خلاياكُم على النَّشاطِ والحيويَّة فتُحقِّقون النَّجاحَ في كل مُهمَّة تَقومون بها





الصحة والتغذية

الوضعية الإدماجية : 04 ((فيروس كورونا))

إنتشرَ مُؤخَّرًا في مُختلف أنحاءِ العالم داءٌ خطيرٌ جدًّا يُعرف بفيروس كورونا ؛ حيث أصاب ثمَّ قَضى على آلاف البشرِ، ما جعلَ الدُّول تُسارعُ في اتِّخاذ مجموعةٍ من الإجراءات الوِقائيَّة لِمنْع تفشّيه.

تحدَّث في نص من 10 سطورعن هذا الوباء الفَظِيعِ ، وماهي التَّدابيرُ التي اتَّخذها الناسُ لِلوقايةِ منه مُبيّنا الإنْطِباعَ الذي تركَه في نفسكَ ، موظفا : **جمعا مذكرا سالما** و **مضافا إليه.**

التحرير

فَيْرُوسُ كورُونا عَدْوى خطيرةٌ جدا تُصيبُ الجهازَ التَّنَفُّسِيَّ ؛ فيسبّبُ أعراضًا تُشْبهُ الزُّكامَ ، ثم تتطوَّرُ هذه الأعراضُ إلى : الحُمَّى ، السُّعال ، ضِيقُ التَّنَفُّسِ ، التَّعبُ والأوْجاعُ ، كما يشعرُ بعض المَرضى بفُقْدانِ حاستَيْ الشَّمِّ والتَّذَوُّقِ ، وربَّمَا يصلُ المُصابُ إلى حدِّ المَوتِ ، وقد ظهرَ هذا النَّوعُ الجديد من فيروس كورونا في الصينِ أواخرَ عام 2019 ، بعد أنْ انْتقَلَ إلى الإنسانِ من طائرِ الخُفَّاشِ حسْب ما يُزْعمُ.

وبيَّنتِ الدِّراساتُ أنه ينتشرُ من شخصٍ لآخرٍ من خلالِ المُخالَطَة ، وينتشرُ أيضًا عن طريقِ الرَّذاذِ التَّنفُّسيِّ المُنْطلِقِ عند سُعال المُصابِ بالفيروس أو عَطْسِه ، وكذلك يمكنُ أن ينتقلَ إذا لمَسَ الشَّخصُ سَطْحًا عليه الفيروس ثم لمسَ فمَه أو أنفَه أو عيْنَيْه.

وللوقايةِ منه أخذَ الناسُ باتِّباع بعض الخُطوات والاحتياطاتِ الضرورية منها :

تَجنُّبُ الذهابِ إلى التَّجمُّعاتِ الكبيرةِ.، غسلُ اليدين كثيرًا بالماءِ والصابون لمدَّة عشرين ثانيةً على الأقلّ.

تغطِيَّةُ الفمِ والأنفِ بالمِرْفَق أو بمنديلٍ عند السُّعالِ أو العَطْسِ ، ثم التَّخلُّص من المنديلِ بعد اِستخدامِه.

التَّظْيفُ اليوميَ للأَسْطُحِ التي تُلْمَسُ بكثْرَةٍ ، الالْتِزامُ بالحَجْرِ الصِّحيّ ، وعدمُ الخروج من المنزلِ إلا للضرورةِ..

حزنٌ شديدٌ وكآبُوسٌ رهيبٌ اِعْتراني طَوال أيَّام الحجرِ الصِّحيّ خاصةً حين كنتُ أسمعُ من الأخبارِ اِستمرارَ هذا الوباءِ وارتفاعَ عددِ المصابين به يومًا بعد يومٍ ، لكن أمي كانت تُواسِيني دائِما وتُوصِيني بتَرْدِيدِ الآية الكريمة **"إنَّ مع العُسْرِ يُسْرًا"**





الصحة والتغذية



الوضعية الإدماجية : 05 ((خوادث المرور))

في التَّأنِّي السَّلامة ، وفي العجلَة النَّدامَةُ

أُكتب نصا من 10 أو 12 سطرا تُقْنِعُ فيه السائقين بضرورة اِحترامِ قوانين المرورِ ، وتُبيِّنُ لهم مخاطِرَ الإفْراطِ في السُّرعةِ ، مُبْدِيًّا رأيكَ حولَ ظاهِرة حوادثِ المُرور المُنتشِرةِ بكثْرَةٍ في بلادِنا. موظفا : **فعلا مُتَعدِّيا** و **فعلا ماضيا مبنيا للمجهول**.

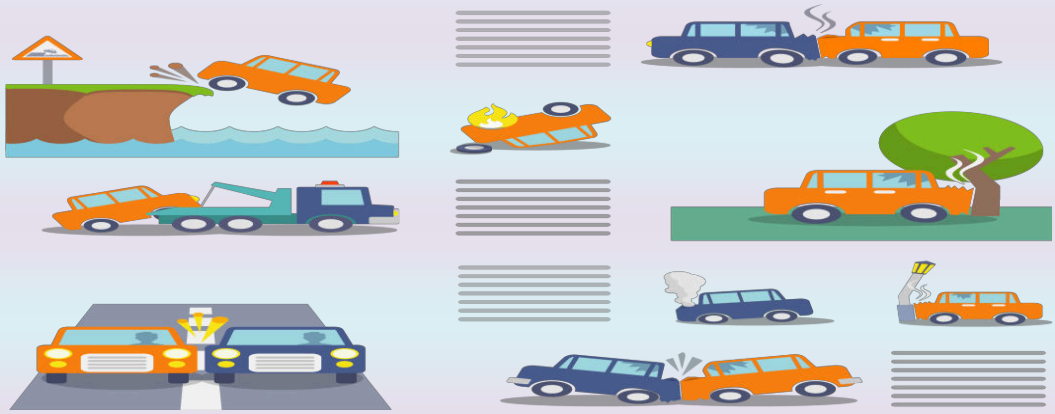
التحرير

تُعَدُّ حوادثُ المرورِ من أكْثرِ الأسبابِ حَصْدًا للأرواحِ بعد الحروبِ، حيث يلْقَى ا لكثيرونَ حتْفَهم كلَّ يومٍ بسببِ حوادثِ السَّيْرِ، إمَّا دهْسًا أو اِصْطدامًا أو تدَهْورًا وانْقلابا.

إنَّ حوادثَ المرورِ أصبحت تشكل خطرًا يحدق بالجميع ، وتزدادُ خطورتُها يومًا تلو الآخر ممّا يُلحقُ الضّررَ والأذى بالمجتمع ، فكم من أبناء فقدُوا آباءهم ، ومن آباءٍ فقدوا أبنائهم ، بالإضافة إلى مشكلاتٍ صحّيّة ونفسيّة ، لاسيما عن تلك الحوادث التي تؤدي بضحاياها إلى إعاقات دائمةٍ ، فالعديدُ من الأشخاص **بُتِرَت** أعضائُهم أو شُلَّت أجسامهم وتوقَّفت حواسُّهم ، فتعقَّدت حياتهم. و المسؤُولون في أغلبِ هذه المجازر والكوارث المُرورية هم السائقون ، لذلك عليهم الحِرصُ على احترامِ قوانين المرورِ، والجدِّية أثناء القيادةِ.

فالسُّرعةُ الزائدةُ وعدمُ الالتزامِ بتخْفيضِها حسبَ ما هو مقرَّرٌ لكلِّ طريق تتسبّبُ بالكثيرٍ من حالات الانقلابِ والاصطدامِ ما يعني قتلًا للأبرياء أو إصابتهم بعاهاتٍ خطيرة أو عُقدٍ نفسية عنيفةٍ ، وعليه فقد صدقَ المَثَلُ القائل : **"في التَّأني السلامة ، وفي العجلةِ النَّدامةَ"**

تحتَلُّ الجزائرُ المراتِبَ الأولى عالميًّا من حيثُ حوادثِ المرورِ، وعددِ الوفيات فيها ، وهذا يدعُونا جميعا لبذْلِ المَساعي والمَجْهودات في سبيلِ التَّقليلِ والحدِّ منها.







الصحة والتغذية

الوضعية الإدماجية : 06 ((نِعمَة الصحة))

الصحة أساس الاستقرار والسعادة في الحياة..

حرر فيما لا يقل عن عشرة سطور موضوعا تتحدث فيه عن أهمية الصحة ، وما يجب القيام به للمحافظة على صحتنا ، موظفا **أسماء موصولة** و **حالا**.

التحرير

الصِّحَّةُ تاجٌ فوق رؤوس الأصحاءِ لا يراه إلا المرضى ؛ فنعمة الصحة من أعظم النِّعم **التي** أنعمها الله على الإنسان.

إنَّ الشخص السليم المُعافى في جسمه ومزاجِه يستطيع أن يقوم بممارسة مختلف الأعمال وإنجاز شتى المهام ، فالبصحة نتمكَّنُ من الدراسة ، والتعلم ، الاجتهاد ، والتعاون.. وفعل كل **ما** نريد ، وبالصحة نرفع التحدي لبناء مستقبل مزدهر خالٍ من العِلَلِ والأسْقامِ ، أو أيَّةِ مشاكل مهما كانت..

حتى الفِكْرُ والدِّماغ يبقى **عاجزا** عن التَّصرف والعملِ كما يجبُ في حال الدَّاء والمرض ، لذلك قالوا قديما **العقل السليم في الجسم السليم..**

وهذا رسول الله ﷺ يُبيّن لنا أهمية الصحة في حديثه الشريف حينما قال : **« نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ »**

ومادامت الصحة هي أساس السعادة والاستقرار في الحياة ، وأهميتها لا تقارن بأهمية أخرى علينا ألَّا نتراخى أبدا فيما يتعلق بالمحافظة عليها ، و الاهتمام بسلامتنا ؛ من خلال مراعاة إرشادت الوقاية والأمان والعناية بالنظافة في كل مكان ، والذهاب إلى الطبيب من أجل التداوي والعلاج كلما دعا الأمر ، والابتعاد عن أي شيء يمكن أن يضر بنا...

يا أصدقاء صحتكم هي حياتكم فلا تَسْتَهِينوا بها..دمتم سالمين







الصحة والتغذية

الوضعية الإدماجية : 07

((البرنامج الصحي))

لديك صديق يفرط في الأكل و لا يحترم البرنامج الغذائي اليومي حتى أصيب بمرض السمنة .
اكتب فقرة من 08 الى 12 سطرا تقدم له مجموعة من النصائح للتخلص من السمنة وكيف ينظم برنامجه الغذائي ، موظفا : **أدوات التوكيد** و **فعلا ناقصا**.

التحرير

صديقي يُكثر من الأكل ولا يحترم البرنامج الغذائي اليومي حتى أُصيب بالسمنة.
إنَّ السمنة من الأمراض الكثيرة الخطيرة ، المنتشرة بين الناس في عصرنا الحالي.
وحتى تتخلص من السمنة عليك باحترام البرنامج الغذائي اليومي ، وتناول الوجبات الرئيسية فقط وتجنب الدهون والسكريات ، والمشروبات الغازية ، ولا **تنس** ممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.
وكذلك أكثرْ من شرب الماء ، وتناول الخضروات ، و **لتحرص** حرصا شديدا أن تكون وجباتك اليومية متوازنة ؛ تحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية كالفيتامينات ، والكالسيوم ، والبروتينات..
إنّ صحتك في غذائك ، ودواؤك في طعامك.. وعليه **فالعقل السليم في الجسم السليم.**







عالم العلوم والاكتشافات

الوضعية الإدماجية : 01

((حبُّ المطالعة))

تتوفَّرُ مكتَبَتُكمُ المدرسيَّة على أنواعٍ من القِصص والمجلَّات والكُتب ؛ فكنتَ تَغْتنِمُ كلَّ فرصةِ فراغٍ لتذهبَ فتطالِعَ وتختار كتابا يحمِلُك عبر صفحاته إلى عوالِم مختلفة.

تحدَّث في نصٍّ لا يتجاوزُ 12 سطرا عن مكتبةِ مَدرستكم ، وأنواع الكتبِ التي تَحْتويها ، وكيف تُنظِّم وقتكَ بين المُطَالعة والدِّراسة ، ناصِحًا زُملائَك بالمُواظبة على المُطالعة مُبيّنًا لَهُم أهميَّة المُطالعَة وفوائِدَها موظفا : **حالا** ، و **حرف استثناء**.

التحرير

يُقال أنّ : «**الكِتاب هو المُعَلِّمُ الأوَّلُ للبشَريَّةِ** »

تتوفَّرُ مدرستُنا على مكتبةٍ جميلةٍ ومُنَظَّمَةٍ تَحْتَوي على أنواعٍ مُخْتَلِفَةٍ من الكُتُبِ والقِصَصِ ؛ ككتُبِ الآدَابِ واللُّغاتِ والنَّحْوِ والعُلومِ ، وكذا كُتبٍ تعليميَّةٍ ، وقِصَصٍ للأنْبياءِ والصَّحابَةِ ، كما تتضمَّنُ قواميسَ ومجَلَّاتٍ مُتنوّعةٍ...

وقد كنتُ أغْتَنِمُ أوقاتِ الفراغِ بحماسٍ شديد لا سِيَّمَا أُمْسِيَاتِ الثلاثاء ، وبعض فتَرات مُنْتَصَفِ النَّهارِ بعد نهايةِ دوامِ الدِّراسة حتى أذهبَ للمكتبة ، وكم أَبْدُو سعيدًا وأنا أستَمتِعُ بالتِّجوالِ بيْنَ رُفوفِها المُتَّسِقَةِ لأختارَ كتابا أو قصَّة تَرْحَلُ بي إلى عوالِمِ شتَّى.

إنَّ القراءةَ والمطالعةَ غذاء الرُّوحِ والعَقْلِ . فلا تتردَّدُوا عن المطالعة وقراءة كلِّ ما تَهْوَى أنفسُكم فهي تزيدُ من الذَّكاء ، وتُطوّرُ المهارات ، وتُكسب المعرفة والثقافة ، كما تُورِثُ اللغة والفصاحة ، وتجعلُكَ تسافرُ وتتنقَّلُ من مكان إلى مكان ومِن زمانٍ إلى آخرٍ عبْرَ صفَحَاتِها.

ما مِن عِلم أو معرفة ، و لا فنٍّ أو لُغَةٍ **إلا** وَحَوْتْهَا صفحات الكتب ، فاحْرِصْ أنْ تجعلَ الكتابَ صديقَك في جُلِّ أوقاتِك من أجل أن يُنيرَ دَرْبَك وطريقك **فخيْرُ صَديقٍ في الأنَام كِتَابُ**.







عالم العلوم والاكتشافات

الوضعية الإدماجية : 02

((استغلال الوقت))

الإنسان العاقل هو الّذي يسعى إلى تنظيم وقته و استغلاله استغلالا عقلانيّا، يعود عليه بالفائدة و السّداد.
اكتب نصّا لايتعدى 10 أسطر تتحدّث فيه عن أهمّية الوقت و كيفيّة استغلاله و المحافظة عليه.
موظّفا : **صفة** و **اسما من الأسماء الخمسة**.

التحرير

الوقت هو الشيء الوحيد الذي إذا مضى وانقضى لا يُعوض أو يعود أبدا. لذلك قال الحكماء ((**الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك**))

فالإنسان ذو العزم المتين ، والعقل السليم يسعى دائما إلى تنظيم وقته واستغلاله استغلالا حسنا .
إن الوقت نعمة ، وهو أغلى من المال والذهب ؛ لأنه سبيل النجاح أو الفشل ؛ فتفوق الإنسان وتحقيقه لأهدافه مرتبط بمدى حسن تنظيمه لوقته ، وهذا ما حثنا رسولنا الكريم عليه في معنى حديثه : ((**اغتنم فراغك قبل شغلك**))

وحتى تستغله وتحافظ عليه يجب أن تقوم بكل ما هو مهم ومفيد فلا تضيع وقتك فيما لا طائل منه وتنظم برنامج يومك باتزان ؛ فقسط للدراسة ، وقسط للمطالعة ، وقسط للعبادة وتلاوة القرآن ، طبعا ولا تنس حق نفسك عليك وتخصص قسطا للتسلية والترفيه ، لكن لا تجعل الحمول والكسل شأنك الدائم.
الوقت من ذهب فلا تدعه يذهب وأنت تلعب.







عالم العلوم والاكتشافات

الوضعية الإدماجية : 03 ((الاستعداد للامتحان))

وعدتك عائلتك بأن تقدم لك هدية رائعة إن حققت نتائج جيدة في الامتحان
اكتب فقرة من 08 الى 12 سطرا تذكر فيها كيف بدأت الاستعداد للامتحان لتنال الهدية موظفا : **فعلا ناسخا** و **صفة**.

التحرير

اقترب امتحان شهادة نهاية التعليم الابتدائي ، فوعدني أهلي أن يُقدموا لي هديةً رائعةً إن حققتُ نتائج جيدة في الامتحان.

بدأت الاستعداد للامتحان بحماس ؛ فكنتُ أواظبُ بجد في التدرب ، وانجاز مختلف التمارين والوضعيات الإدماجية المتعلقة بالرياضيات خلال الفترات المسائية من كل يوم ، وبعد صلاة العشاء أرقد مباشرة لأستيقظ في اليوم الموالي باكرا فأصلي الفجر ، ثم أقوم بعدها بمراجعة قواعد اللغة العربية وحل التطبيقات المرافقة لها ، ومحاولة تحرير فقرات وتعابير حول مواضيع كثيرة..وكنت كذلك اخصص جزءا من وقتي في النهار لمراجعة الفرنسية ..

أما في يوميْ نهاية الأسبوع فأداوم على حل نماذج لامتحانات سابقة..

إنني عزمٌ وثقة على النجاح بنتيجة جيدة في هذا الامتحان بإذن الله

((فمن جدَّ وجد ومن سار على الدرب وصل))







عالم العلوم والاكتشافات

الوضعية الإدماجية : 04

((أهمية العلم))

إن للعلم والمعرفة مكانة هامة في حياتنا ؛ فهو مفتاح المستقبل وطريق النجاح والتقدم.

حرر فقرة تزيد عن 08 أسطر تحث خلالها غيرك بطلب العلم ، وتبين ضرورة العلم والتعلم ، موظفا : **فعلا من الأفعال الخمسة**.

التحرير

يـقـال : **" اطلبو العلم من المهد إلى اللحد"**

بمعنى أن طلب العلم يجب أن يكون من الصغر حتى الكبر ؛ إي يستمر طوال العمر ، وهذا يدل على أهمية العلم ، وقيمته العظيمة في الحياة ؛ حيث يزداد شأن الشخص ويعلو قدره كثيرا بمقدار ما يعرفه ، وما تعلّمه ، إن ذا العلم سلطان ؛ فجميع الأبواب تفتح بمفتاح واحد هو مفتاح العلم والمعرفة.

فالعلماء هم أكثر من يعرفون الحقيقة ، ويفرقون بين ما ينفع ويضر ؛ لذلك يا صاحبي شدّ همتك واسعى لتتبع نور العلم وطريق التعلم ولا تتكاسل أو تتردّد أبدا عن طلبه. **" أُطلب العلم ولو في الصين".**

فبالعلم يزول الجهل والشر ، وتندثر المآسي والفقر ، وتنتهي الآفات والمشاكل ، ويُقضى على الأمراض والأوبئة ، وتُحلُّ النزاعات والخصومات ؛ فينتشر الخير والرخاء ويعم السلام والهناء ، وتسود المحبة والإخاء...

"إن العلم نور والجهل ظلام".







عالم العلوم والاكتشافات

الوضعية الإدماجية : 05

((فوائد الأنترنت))

الأنترنت عصب العصر الذي صار يعتمد عليه البشر في تسيير شؤون حياتهم اليومية ، لكنها لا تخلو في المقابل من سلبيات كثيرة.

حرر موضوعا لايقل عن 08 أسطر تتحدث فيه عن الأنترنت ، وتبرز عددا من فوائدها ، وكذا مجالات استعمالها وبعض سلبياتها ، مبينا رأيك حول من يُسيء استخدامها موظفا : **كان أو إحدى أخواتها واستثناء**.

التحرير

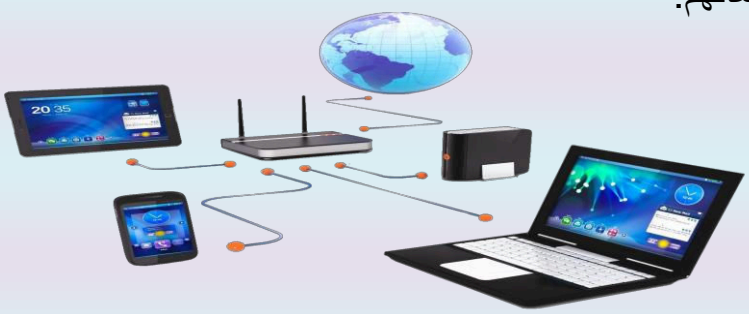
ترتبط الحواسيب في كل أنحاء العالم إلا مناطق قليلة بواسطة شبكة من الإتصالات تسمى الأنترنت.

وقد "**أصبحت شبكة الإنترنت في الوقت الحاضر بمثابة عصب رئيسي ومحرك للحياة** " تعتمد عليها الكثير من الأعمال وأضحى العالم بفضلها **قريةً صغيرةً** يجعل من الأ شخاص يُشاهدون بعضهم البعض بالصوت والصورة بمجرد ضغطة زر.

إن للأنترنت فوائد عظيمة فقد قربت الناس وسهلت حياتهم ، مكنت لهم وسائل التسلية والترفيه كما وفرت كميات هائلة من المعلومات التي تسمح للشخص التعرف على أي موضوع ، كما أنه يستطيع طرح أي سؤال وإيجاد إجابته وذلك باستخدام محركات البحث مثل جوجل ، وكذلك توفر الكثير من الفيديوهات حول شتى المواضيع ، وساهمت في انتشار الأخبار والصور والثقافات بين الشعوب و في تطور العلم والمعرفة وانتشار اللغات والدراسات وهكذا صارت شبكة الأنترنت وسيلة ضرورية في جميع مجالات الحياة المختلفة من تعليم وطب واقتصاد وصناعة وفلاحة..ولايمكن الاستغناء عنها.

ورغم كل هذه الإيجابيات فإن شبكة الأنترنت لا تخلو من وجود ب عض السلبيات كنشر الفتن والمحتويات السيئة والأخبار الخاطئة ، كما أن هناك من يستغلها في التجسس على الآخرين واختراق خصوصيتهم وسرقة أفكارهم ، إضافة لكونها تسبب الإدمان و تؤدي إلى تضييع الوقت ، وأيضا التعرض لمشاكل صحية لا سيما المشاكل النفسية مثل الوحدة والكآبة.

إن الأصل في هذا الاختراع العظيم تسهيل الحياة وجعلها أكثر متعةً وفائدة ، لذلك علينا ألا نسرف في استعماله على حساب صحتنا ووقتنا ، أما الذين يُسيؤن استخدامه عن قصد فهم مفسدون في الأرض وسيعاقبهم الله على شر أفعالهم.







قصص وحكايات من التراث

الوضعية الإدماجية : 01 ((موقف حصل لك..))

لاشكَّ أنك قد مررْت بمواقفٍ وأحداثٍ مُختلفةٍ في طفولَتِك..

حدِّثنا في 10 أو 12 سطرا عن حادِثةٍ أو مُغامرة خُضْتَها يوما ما ، ثم اُذكُر الإحساسَ الذي خلَّفته في نفسكَ. موظفا : **فعلا لازما** و **فعلا معتلا**.

التحرير

يُقالُ : **إنَّ المُغامَرَةَ تُعَمِّقُ التَّجْرُبَةَ ، والمَواقِفَ التي تَعيشُها تبْنِي شَخصيَّتَكَ.**

ذاتَ نهارٍ مُشرْقٍ ، جوُّهُ جميلٌ وهَواءُه عليلٌ قرَّرتْ عائِلتي ؛ المُكوَّنَة من أبي وأمي وأختي الصغيرة الذَّهابَ في نُزْهَةٍ إلى حديقةِ الحيواناتِ.

انْطلَقْنا نحْوَ المدينةِ وكُلِّي شَوْقٌ وحَماسٌ لرُؤْيَةِ الحيواناتِ المُختلفة ، عَبَرْنا بوَّابَةَ الحديقةِ فدُهِشْتُ من مِساحَتِها الكبيرةِ والأقْفاصِ الضَّخْمةِ المُنْتشِرَةِ في أرْجائِها.

بدأْنا التَّجوُّلَ فوقَفنا أمام قفصِ أسدٍ مَهيبٍ حولَهُ أشْبالٌ صِغارٌ ، ثم واصلْنا تحرُّكنا أمام الأقْفاصِ نتفرَّجُ على أصْنافِ الحيواناتِ البرِّيَّةِ والمُتوحِّشةِ ، لكن فجأةً اِرْتفعَ صَفيرُ جَرَسِ الإنْذارِ ، ثمَّ **تلاهُ** صوْتٌ على المكَبِّرِ يقولُ : نرْجُو من جميعِ الحاضِرين إخْلاءَ الحديقةِ بسُرْعَةٍ ؛ فهُناكَ نَمِرٌ طَليقٌ ، لكن لا تَجْزَعُوا فهو مازالَ ضِمْنَ مجالِ سَيْطرةِ حُرَّاسِ الحديقةِ ، وفي هذهِ الأثْناءِ تعالَتِ صَرَخاتُ الأطفالِ والنِّساءِ وبَدَأَ الجميعُ بالرَّكْضِ مُتدَافِعين فتدخَّلَ رِجالُ الأمْنِ لتنْظيمِ الخُشُودِ وإخْراجِهم بسلامٍ ، وفي غَمْرَةِ ذاكَ الزِّحامِ أَفْلَتَتْ أختي يدَ أمِّي واِخْتَفَتْ بين جُموعِ النَّاس فأخذْنَا نصيحُ و نُنادِي باسْمِها لعلها تسْمعُنا فتَأْتي إلينا لكن من غيرِ جَدْوَى ، وقد تمَلَّكنا أثناءها رُعْبٌ شديدٌ خوْفا عليها إلَّا أنَّ رِجالَ الأمْنِ طَمْأنونا بأنهم سيبحثُون عنها ، هذا إن لم تكنْ خرجت قبْلنا.

خرَجْنا من الحديقةِ آمِلينَ أنْ نَلْقاها لكننا لم نجدْها فَاغْرَوْرَقَتْ عَيْنَا أمِّي بالدُّموعِ ، أمَّا أبي فكان يسْتحِثُّ الحرَّاسَ حتى يدَعُوهُ يدْخُلُ الحديقةَ مُجدَّدًا لمُساعدتهم في البَحثِ. وأنا رُحْتُ أجْري في طولِ الشَّارعِ مُلْتَفِتًا يمينًا ويسارًا ، أرجُو العثورَعليها.

أخيرًا اِستطاعَ حُرَّاسُ الحديقةِ الإمساكَ بالنَّمرِ الهاربِ وإعادَتِه إلى القَفَصِ ، وَ مَالَتِ الشَّمسُ للمَغيبِ وكاد النَّهارُ ينْقَضِي وما عُرِفَ عن أختي أيُّ خبرٍ ، حينها طلبَ رِجال الشُّرطةِ من والدي العودةَ بنا إلى البيتِ ، وسيواصِلون هم إجراءاتِ البَحثِ ، وصَلنا إلى المنزلِ ونحنُ في حُزنٍ وأسًى شدِيدَيْن ، وبينما كُنَّا نَهُمُّ بالدُّخولِ و إذا بأختي تُفَاجِئُنا بالنُّزولِ من الصندوقِ الخلفيِّ للسيَّارة وهي تمسحُ عيْنيْها من أثرِ النَّوم !!!

لقد عِشْتُ خلالَ ذلكَ اليومِ تجرُبةً مُزعِجَة وكابوسًا رهِيبًا ، أثَّرَ في نفسي كثيرًا لا يُنْسِيني فضَاعتَه سوى تلكَ اللَّحْظةُ السَّارةُ لمَّا نزلتْ أختي من صندوقِ السيّارة سالِمةً ، وهي تقولُ ببراءَةٍ ، اِخْتَبئْتُ هنا لأنَّني كنتُ خائفةً فغلبَنِي النُّعاسُ ونِمتُ بعُمْقٍ.



قصص وحكايات من التراث



الوضعية الإدماجية : 02 ((قصة من التراث))

يزخرُ تراثنا بشتَّى القصص والحكايات ؛ منها الخيالي ، ومنها ماهو واقعي..
حرّر في ثمانية أو عشرة سطور قصة أو حكاية من التراث موظفا : **أفعالا مضارعة** و **نواسخا**.

التحرير

يحكى أنه كان في زمنٍ ما شيخٌ عجوز ، طاعنٌ في السِّن يملكُ حقلا واسعا ، ومع تقدم الشيخ في السِّن أصبح غير قادرٍ على العمل لوحده ، فقرَّر أن يبحث عن شريك يساعده في الحقل و يتقاسم معه الغلَّة بالتساوي.

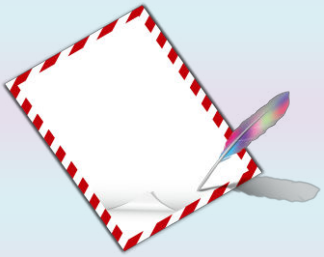
وجد شابًّاقويَّ البُنْية يدعى **"طرطور"** فعرض عليه الشيخ العملَ فقبل الشاب ، واتفقا أن يغرسا الحقل جزرا فعملا بجدٍّ حتى نما الجزر وكبِرت أوراقه ، رأى طرطور الحقل ممتلأ اخضرارا فأعجبه ذلك وظنها الجزرُ فتَملَّكه الجشع ، وأراد أن يحتال على العجوز؛ فقال له يجب أن نقتسم الغلة الآن أنا لي ما فوق الأرض وأنت لك ما تحتها ، فوافق الشيخ أمام إصرار طرطورٍ وطمعه ، وبعد أيام باع الشيخ الجزر، أما طرطور فلم يجن سوى الحشيش والأوراق.

لم يأخذ طرطور العِبرة مما حدث ، فأراد الانتقام وخداع الشيخ مرة أخرى ، وهكذا اتفق معه على غرس الفول ؛ ولأن الشيخ العجوز طيّبٌ صادق النوايا طلب من طرطور أن يأخذ هذه المرة ما فوق التراب لكن طرطورا رفض رفضا قاطعا ، وقال للشيخ بل آخذ ما تحت التراب..!!

وبعد مدّة نبت الزرع ونضِج فجاء الشيخ و جناه ثم باعه ، أمَّا **سي طرطور** فما وجد في التراب إلا الجذور..!!

أخـيـرا : إنَّ **عاقِبة الجشع والطمع تكون دائما سيِّئة وَ جِدُّ وخِيمَة ..**





الأسفار و الرحلات

الوضعية الإدماجية : 01 ((كتابة رسالة إلى صديق))

تعرَّفْتَ على صديقٍ عبْرَ شبكَةِ الأنْتِرْنت.

أُكتبْ رِسَالةً لاتَقِلُّ عن 08 أَسْطُرٍ لصَديقِك تُقْنِعُه بزيارَةِ بِلادَك من خلالِ تَعْريفِكَ بوطَنِكَ ، و وَصْفِ مَنَاظِره الخَلَّابةِ ، و التَّحدُّثِ عن كَرَمِ أَهْلِه.مُوظِّفًا **جُملةً منسوخة بإنَّ** أو **إحدى أخواتها** **أداة التعليل** ، **فعلا من الأفعال الخمسة**.

التحرير

الجزائر في : 2021-06-15

صديقي : "آدم" :

أُرْسِلُ إليكَ سَلامِي مع تَحيَّاتي العَطِرَة وبَعْدُ :

صَديقي "آدم" يَطِيبُ لي كثيرا دَعْوَتُك لزيارَتي خِلالَ العُطْلَةِ القَادِمَةِ ؛ فهي فُرْصةٌ جيِّدَةٌ حتى أُعَرِّفكَ ببلادي الجزائر ؛ فتُشاهِدَ عن كَثَبٍ مَنَاطِقَها السِّياحِيَّةِ الرَّائِعةِ ، وشَعْبها المِضْيَافَ.

إنَّ الجزائرَ مُتنوّعَةُ الأقاليمِ فيها التَّلُّ الذي يقعُ شَمالا ؛ وهو المِنطقةُ المُشْرفةُ على البحرِ، يتميَّزُ بجبالِه الخضراء وسُهوله الواسعةِ ، ويَضُمُّ كُبْرَى الولايات كوهران البَاهِيَة ، والجزائرَ البيضاء ، وبُليدةَ الورودِ وجيجل الجذَّابة وغيرها من المُدن السَّاحِليَّةِ الجَّميلةِ التي سيأخُذُنا وَالدي لرُؤيتِها في سيارته..

وهناك منطقةُ الهِضَابِ ذاتِ القِمَمِ العاليةِ والمَراعي المُنْتشرَةِ ، والتي سَنَشُقُّ الطريقَ عبْرها على مَتنِ القطارِ نحو الواحاتِ السَّاحرةِ في عُمْقِ الصَّحراءِ الدَّافِئَةِ حيثُ السَّماءُ الزرقاءُ والشمس المُشرقةُ ، فكم هو رائعٌ يا صديقي التَّأمُّل في تلك المساحاتِ الشَّاسعةِ التي تُغَطِّيها الرِّمالُ الذَّهبية ، و النَّظر إلى الكُثْبانِ المُتَمَوّجة على شكلِ أقواسٍ وخُطوطٍ مُنْحنيةٍ وكأنَّها لوحةٌ فنيَّةٌ بارعةُ الجَمَالِ ، ثم مُشاهدة الغروبِ في المساءِ حينَ تبدُو الشمس مِثل قُرصٍ مُضِيءٍ يغوصُ شيئا فشيئا في الرِّمالِ البعيدة تاركا شُعاعا أرجُوانِيَ اللَّونِ يملأ سَنَاهُ الأفُقَ. فقد صدق شاعرنا مفدي حين قال : **" هنا مَهْبَطُ الوحي للكائنات..حيالَ النَّخيل وبين الرِّمال "**

وستُدْهَشُ في كلِّ بُقعَةٍ تَزورُها من الجزائر بكَرَم أهلها ، وطِيبِ مَعْشَرِهم وجليلِ جُودِهم ، فلا يكادُ الضَّيف ينزلُ بمكانٍ حتى تَجِد الأهالي يتسابقون في مُنَاشَدَةِ اسْتِضَافَتِه وإحْسانِ وِفَادَتِه وتَلبِيَّة حَاجَاتِه لأنهم أحرارٌ كِرامٌ ، وهذه سِمَةٌ راسِخةٌ في أخلاقِهم الأصِيلةِ.

أخيرا : أستودِعُك اللهَ الذي لا تضيعُ ودائِعُه في انتظارِ ردِّكَ بتشْرِيفنَا عمَّا قريبٍ.

صـديـقـك.."مـنـيـر"





الأسفار والرحلات



الوضعية الإدماجية : 02 ((أهمية السفر))

يُقال : **أنّ الأسفارَ تُكسِبُ العِلمَ والتَّجربةَ ، والصَّبرَ والقوَّة ، وفي المقابل** هناك من يقول : **أنَّ الأسفارَ مشَقَّةٌ وعناءُ ، أكثرُ ما يُجنَى منها التَّعبُ والعذابُ..**

حـرِّر موضوعا من 8- 10 سطور تتحدث خلاله عن أهمية الأسفار والرَّحلات ، وكذا ما ينتجُ عنها من سِلْبياتٍ ، مُدَعِّمًا كلامك بأدلة مناسبة.، ومُبيّنا موقِفك في الأخيرِ. موظفا : **جمعا مؤنثا سالما** و**فعلا أجوفا**.

التحرير

يُقالُ أنَّ الأسفارَ تُكْسِبُ الإنسانَ العِلْمَ والتَّجرُبَةَ ، و تُورِثُه الصَّبرَ والقُوَّةَ ، وهُناكَ من يقولُ أنَّ الأسفارَ مَشَقَّةٌ وعناءٌ ، أكْثرُ ما يُجْنَى منها التَّعبُ والعذابُ.. ؟؟

إنَّ أهميَّةَ السَّفرِ كبيرةٌ ؛ فهو يُؤدِّي إلى التّعلُّم والاكتشافِ ، و يزيدُ من خِبرةِ الإنسانِ ومَعارِفه ، وكذا قُوَّةِ تَحمُّلِه ومَقْدِرَته على مُواجَهَةِ الصِّعابِ ، وقد قيلَ في أهميَّة الأسفارِ : « **سافر وتَنَقَّل تقوى وتتعلَّم** »

وقِيلَ أيضا : « **إن السَّفرَ يُنْسِي الهمومَ ، ويُعطِي الحُلولَ ، ويَمُدُّ العقولَ بالثقافَةِ والعُلومِ** »

فالسَّفرُ فُرصةٌ حقيقيَّةٌ للتَّغييرِ واكْتِسابِ اللُّغاتِ والفنُونِ وغيرها من الأمور المُفيدَة التي تجعلُ الإنسانَ أكثرَ وَعْيًا ونُضْجًا.

لكن في المُقابِلِ هناك سِلبياتٌ عَدِيدَةٌ تَنْجُمُ عنِ التَّنقُّلِ والسَّفرِ ؛ كالمُعاناةِ والتَّعبِ ، وصَرْفِ الكثيرِ من المالِ والإغْتِرابِ عن الأهلِ والدَّار؛ « **فالسَّفرُ قِطعةٌ من العذابِ** » كما ورد عن رسول الله ﷺ.

برأيي أنَّ إيجابياتِ السَّفرِ وَمحاسِنه أكثرُ من سِلبياتِه ومَساوِئه ؛ وهو شيءٌ رائعٌ ومثيرٌ في الحياةِ لمن اِستطاع تَحَمُّلَ تَكاليفِه و تَبِعَاتِه (مَصَاعِبِه).







الأسفار والرحلات

الوضعية الإدماجية : 03 ((التَّحدُّثُ عن رِحلةٍ))

الأسفارُ بمثابَةِ كتابٍ مَفتوحٍ..

أُكتب موضوعا مابين 10-12 سطرا تتحدث فيه عن رحلة قمت بها ، ثم أُذكر المكان الذي سافرت إليه وصِفْ ما رأيتَه وتعلَّمته في رحلتك هذه ، مع ذكرِ شعورك بعد العودةِ موظفا : **مضافا إليه** ، و **فعلا مضارع مجزوما**.

التحرير

خِلالَ العُطلةِ الصَّيفيَّةِ الفائتةِ ، قام أبي باصْطِحابِنا في جولةٍ سياحيَّةٍ إلى مدينةِ آرّيس.

إنَّ آرّيسَ مدينةٌ جَبليَّةٌ صغيرةٌ تَقعُ في قلبِ الأرواسِ بولاية باتنة ؛ فعندما وصلنا اتَّجهنا أولا لرُؤيةِ مَداشِرِها التَّاريخيَّة العَتيقَةِ ذاتِ الطِّرازِ المِعْماريِّ الأصيلِ ، ومنازِلِ الطِّينِ والحِجارة وما تَحْتويه بين حِيطانِها المُزخْرفة من تُراثٍ وأصالَةٍ ، فَبُهِرْتُ بأنواعِ النَّسيجِ والأوانِي وأيضا الأدوات التَّقليدية الموجودة بها ، كما اِستَمتَعتُ كثيرا بأُكلاتِها الشَّعبيَّةِ اللَّذيذةِ كَـ : **"مَفاسْ – زِيرَاوِي..."** وغيرها

وقد ألْقَينا بعدها نظرَةً عن كثبٍ على تلك السَّلاسلِ الجبليَّةِ الشَّامِخةِ التي تُحيط بالمدينة وهي جبالٌ مَكْسُوَّةٌ بغاباتِ الصَّنوبرِ والبلُّوطِ والعرعارِ ؛ حيثُ رأَيْنَا عند سُفوحِها وعلى جوانبِ الطُّرُقِ القريبةِ منها رُعاةً يقتادُون مواشِيهم بهدوءٍ إلى البَرارِي الخَضْراء على وقْعِ أنْغامِ النَّايِ الجميلةِ ، ثم عُدنا إلى عُمْقِ المدينةِ و وسَطِها مكانَ تواجُدِ بساتين مُمْتدَّةٍ تضمُّ أشجارَ الزيتون وأشجارَ المِشمِش والتفاح ، فَتَفَيَّأْنَا بظِلالِها الوارِفَةِ ، وشَرِبْنا من مياهِ عُيونها المُتدَفِّقَةِ ، ثمَّ اِستَمَعنا هُنالك عن بعضِ الشيوخ وكِبار السِّنِ لرواياتِ البطولَة والثَّورةِ ، ومَضَيْنا بعْدَها إلى منزلِ الشَّهيدِ البطلِ مصطفى بن بولعيد الذي حَوَّلته البلدية إلى مُتْحفٍ تاريخيٍّ خالدٍ.

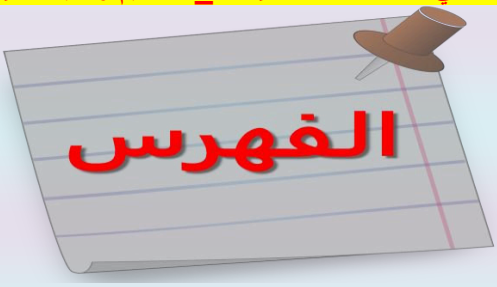
إنَّ رِحْلتَنا لمدينةِ آريس كانت رحلةً مميَّزةً جِدا ، ففضْلًا عن تَمَتُّعِنا بسِحْر الطبيعة ، وكَرم الأهالي تعرَّفنا كذلك على معلوماتٍ كثيرة كنَّا نَجْهلُها عن تاريخِ المنطقة وطبيعتها ؛ مثل كونِها أعرقَ بلدياتِ الوطنِ وأنْظَفِها ، وسُكانُها من أكثرِ النَّاس طِيبةً ومُحافظَةً على العادات والتَّقاليد وأشَدِّهم تمَسُّكًا بتعاليم الإسلامِ وأنَّ آريس مَهْدُ الثورة والثُّوار ، ومَوطن المِشْمِشِ والتُّفَّاح...

إنَّها رِحلةٌ لم أنْسَها أبدا ، وما تزالُ مَحفُورةً في ذاكرتِي ، والحَنِينُ يَشُدُّنِي إليها دائما ، ويظلُّ لِسَانُ حالي يَلْهَجُ قائلا :

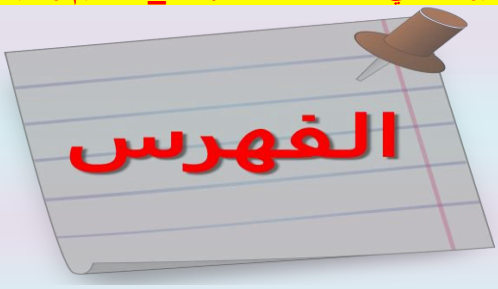
آريسُ يا روْضَة الأنِيسِ...فيكَ عِشْتُ أجْمَلَ الأحاسِيس.



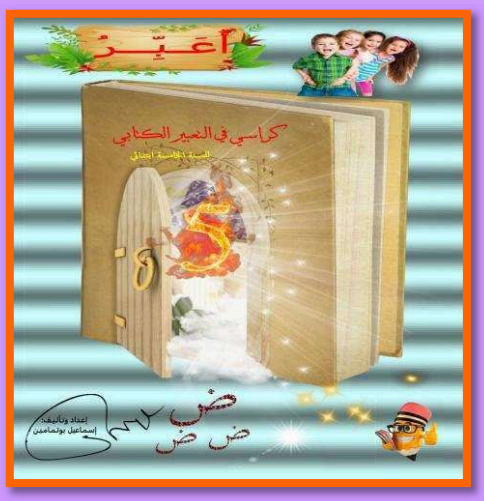




الموضوع	الصفحة
لا تَسخر..!!	01
عيد الفطر	02
الرِّفق بالحيوان	03
التَّعاون	04
المشاركة في حملة تطوعية	05
الأم	06
آداب الحوار	07
زيارة المريض	08
المعلِّم	09
مهنة المستقبل	10
أهمية العمل	11
ظاهرة العنف	12
وطني الجزائر	13
شخصية وطنية	14
جمال بلادي	15
خطر النفايات والتلوث	16
أهمية الماء	17
قيمة الشجرة	18



الموضوع	الصفحة
آفة التدخين	19
أضرار الوجبات السريعة	20
رياضتي المفضلة	21
فيروس كورونا	22
حوادث المرور	23
نعمة الصحة	24
البرنامج الغذائي	25
حب المطالعة	26
استغلال الوقت	27
الاستعداد للامتحان	28
أهمية العلم	29
عصر الأنترنت	30
موقفٌ حصل لك	31
قصة من التراث	32
كتابة رسالة إلى صديق	33
أهمية السفر	34
أتحدث عن رحلة	35





WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر