

صفحة قسم السنة الخامسة

www.facebook.com/9ism5

كرّاس التعبير الكتابي

من إعداد : الأستاذ خالد

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

الرسالة

رفض أحد زملائك أن يعيرك كراريسه لتكتب ما فاتك من دروس بسبب تغييرك للمدرسة لكنّه سرعان ما ندم على فعلته و أرسل لك رسالة اعتذار مبررا ما وقع لخشيته من أن لا تعتني بأدواته مثلما أخبره أحد زميليكما . اكتب له رسالة تردّ فيها على اعتذاره.

مناقشة الموضوع :

لم ترسل الرسائل ؟

.....

ما الّذي تحتاجه لأرسال رسالة عن طريق البريد العادي؟

.....

هل توجد طرق أخرى لإرسال الرسائل ؟

.....

ما هي المعلومات الّتي يجب أن تذكر في الرسائل ؟

.....

صندوق المساعدة		
- التاريخ ..... - المرسل إليه :..... - التحية.....	- تسرّني مراسلتك..... - أكتب لك رسالتي هذه لأبلغك..... - بلغتني رسالتك.....	- أطيب الأماني..... - المرسل :.....

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

الجزائر 10 مارس 2019

صديقي العزيز عماد
تحيّة طيّبة و بعد .

لقد وصلتني رسالتك وكان تأثري كبيرا و أنا أقرأ اعتذارك عن خطأ غير مقصود و هذا ما أظهر لي معدنك الطيّب و أخلاقك الكريمة .

أعلم صديقي العزيز أننا كبشر نخطئ و نصيب و خيرنا من إن أخطأ بادر بالاعتذار و الرجوع عن خطئه، و قد عرفت سبب امتناعك عن إعارتي كراسك و حرصك على الابتعاد عنّي و تفهّمت موقفك و هذا يدلّ على عنايتك في اختيار الرفقة الصالحة ، زميلنا أخطأ حين سعى لنشر النميمة بيننا و ترويج أخبار لا أساس لها ، و في حقيقة الأمر لم تكن تربطني به سابق معرفة ، ربّما انزوائي و عزلتي كانت سببا في تراكم تلك التخيلات الخاطئة عنّي .

تيقّن صديقي العزيز أنّني أتشرّف بصحبتك و أعتزّ برفقتك دائما و أبدا ، هدانا الله و هدى زميلنا لكل خير و صلاح.

صديقك الوفي أحمد.

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

مهنة الغد

اكتب نصّا (بين 8 و 10 أسطر) تتحدّث فيه عن المهنة الّتي تحبّ ممارستها مستقبلا ، مبرّرا اختيارك ، و مبيّنا منافعها موظّفا جملة منسوخة بإنّ أو إحدى أخواتها.

<u>مناقشة الموضوع :</u>

اذكر بعض المهن ؟

.....

ما هي المهنة الّتي تريد ممارستها مستقبلا ؟

.....

فيم تفيد هذه المهنة ؟

.....

ما هو أثر العمل على المجتمع ؟

.....

ما رأيك في الإنسان الخامل؟

.....

كيف سنقسّم موضوعنا ؟

.....

<u>تقسيم الموضوع :</u>

<u>المقدمة</u> : تقديم المهنة .

<u>العرض</u> : تبرير اختيارك .

<u>الخاتمة</u> : أثر هذه المهنة على مجتمعك .

صندوق المساعدة		
- طالما حلمت أن كون..... - أتمنى أن أكون ..... في المستقبل. - فكرت كثيرا في مهنتي المستقبلية و قرّرت أن أكون.....	- و اختياري هذا له عدّة مبرّرات منها..... - و لن أصل لهذا إلّا بتوفيق من الله تعالى و الاجتهاد.... - كسب الرزق من عرق الجبين.....	- اليد العليا خير من اليد السفلى - ما أجمل أن تترك أثرا طيّبا في النفوس من خلال عملك

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

العلم و العمل العمودان الأساسيان لنهضة الشعوب و ازدهار الأمم،فإن كنت أجتهد في تلقي العلوم بمدرستي حاليا فإنّني أطمح لأن أكون مهندسا معماريّا بارعا عندما يشتدّ عودي.

اخترت هذه المهنة لأنّ بها جانبان، الأوّل تقنيّ بحت يهتم بالجانب الأمنيّ للمباني فيجعل من الرياضيات و الفيزياء تتوحدان لإنتاج معادلات تزيد الإنشاءات ثباتا و متانة، أمّا الجانب الثاني فهو جماليّ لأنّ العمران مرآة الشعوب يعكس حاضرها و امتدادها التاريخيّ،فلازالت آثار العمران الإسلاميّ تسحر أنظار المتجوّلين بأرض الأندلس، و قصر الحمراء بغرناطة مازال قبلة للسائحين.

إنّ الهندسة تجمع بين العلم و الفنّ ،و بالخوض في بحرها آمل أن أترك بصمة في خدمة وطني.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

أتمنّى أن أكون مهندسا مدنيّا فلطالما سحرتني المباني الشاهقة الصامدة و الجسور المعلقة الثابتة من حيث روعة تصميمها و دقّة بنيانها.
فالمهندس المدنيّ يكتب التاريخ بلمساته الخاصّة و يوثّق الحاضر بطريقة ذكيّة ، لذلك عليه أن يكون حذرا في تصاميمه مثابرا في عمله متابعل لكلّ جديد في تخصّصه لأنّ أيّ خطأ قد يؤدّي إلى كارثة لا تحمد عقباها.

كم أتمنّى أن أكون طبيبة في المستقبل أكشف عن المرضى و أبحث عن عللهم و أحاول إيجاد الوصفة المناسبة لعلاجهم ، سأحسن استقبالهم و أخفّف آلامهم و أبشّرهم بقرب الشفاء و أذكّرهم بثواب المشقة و أجر الصبر على الابتلاء.
ما أروع أن ترى الفرحة في عيونهم و هم يتماثلون للشفاء و ما أجمل الابتسامة الّتي تزيّن شفاههم عند عوتهم لأهاليهم سالمين متعافين.

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

في الحديقة

خرجت في نزهة إلى الغابة، فلفت انتباهك طفل مشاغب يقطف الأزهار و يكسر الأغصان، فتوجهت نحوه تنهاه و تنصحه

اكتب الحوار الذي دار بينكما (بين 8 و 10 أسطر) مبديا رأيك في تصرّفه موظّفا جملة منسوخة بإنّ أو إحدى أخواتها.

<u>مناقشة الموضوع :</u>

أين تدور أحداث الموضوع ؟

.....

من يعتني بالحدائق ؟

.....

ما رأيك في تصرّف الفتى ؟

.....

ما الّذي كنت ستقول له لو شاهدته ؟

.....

لماذا؟

.....

<u>تقسيم الموضوع :</u>

المقدمة : الحدث (مشاهدة الطفل) .

العرض : الحوار الّذي دار بينكما .

الخاتمة : خلاصة الحوار

صندوق المساعدة		
- بينما كنت أتجوّل..... - يكسر غصنا..... - يرفس.....	- مكان للترويح عن النفس - مساحة للاسترخاء و الابتعاد عن صخب المدينة. - علينا أن نحافظ.....	- حافظ على البيئة تحافظ عليك. - الشجرة رئة المدينة

صفحة قلم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

التحرير:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

افتتحت بالقرب من حيّنا حديقة جديدة فقرّرت زيارتها بعطلة نهاية الأسبوع للتمتّع بجمال أزهارها و نقاوة جوّها .

دخلت للحديقة و اخترت أن أتجوّل بين ممراتها قليلا ، فإذا بي أصادف طفلا يقطف الورود و يعبث بأغصان الشجيرات في غفلة من الحارس، أغضبني المنظر لكنّي كظمت غيضي و قلت له : " ما الّذي تفعله ، لم تغرس هذه الورود الجميلة لتقطف " ، فأجابني ساخرا:" و فيم تنفع إذا ؟".

فرددت: " إنّما جعلت لمتعة أنظار الزائرين ، و كي ترسل عطرها الفواح عبر النسمات فتنعش من يستنشقه ، و لو علمت قيمة الأشجار و فوائدها ما كسرت فروعها، يكفي أنّها تمدّ ظلها لتجيرنا من لفحات الشمس الحارقة و تغدق علينا بثمارها الشهيّة"

طأطأ الولد رأسه ثمّ قال :" صدقت ، لقد أسأت التصرّف و لن أعيد فعلي هذا ما حييت".

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

الوطن

اكتب فقرة (بين 8 و 10 أسطر) تتحدّث فيه عن فضل وطنك عليك و تبيّن كيف تردّ له الجميل مستقبلا، و تنصح الشباب بخدمته موظّفا جملة منسوخة بإحدى أخوات إنّ و العبارات الدالّة على حبّ الوطن.

مناقشة الموضوع :

ما هو فضل وطنك عليك؟

.....

ما هي حقوقك داخل وطنك ؟

.....

ما هي واجباتك نحو وطنك ؟

.....

بماذا تنصح شباب وطنك للاعتناء بوطنهم ؟

.....

لماذا؟

.....

تقسيم الموضوع :

المقدمة : فضل الوطن .

العرض : واجبك نحو وطنك .

الخاتمة : نصيحتك للشباب

صندوق المساعدة		
- كلّ ما فيك يا وطني جميل. - فيك نشأت و ..... - لا يمكن للمرء إلّا أن يحبّ وطنه.	- أجدادنا ضحّوا..... - علينا أن نسعى لخدمة وطننا. - لن يزدهر وطننا إلّا بـ.... - سنجتهد و نعمل بجدّ كي.....	- اجتماع السواعد يبني الوطن. - أحلم أن أرى وطني.....

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

يولد الواحد منّا و له أمّان ، أمّه الّتي حملته وهنا على وهن و أمّه الّتي استقبلته بحضنها الواسع و فتحت له أرضها ميدانا للسعي و الرزق.

فلا غرابة أنّ آباءنا و أجدانا ضحّوا بكل غال ليدحروا العدوّ الغاشم الّذي دنّست أقدامه أرض محبوبتهم، فغرسوا حبّها في أفئدتنا ، لذلك وجب علينا نحن أيضا أن نشمّر مآزرنا لخدمة أمّنا الجزائر، فخدمتها واجب و شرف ،لقد حبا الله بلادنا بخيرات وفيرة و مساحة شاسعة و مناظر تمتّع الناظرين، ما يجعلها محلّ أطماع للغزاة .

يا شباب هلمّوا لمجد الوطن هلمّوا لرفعته ، متمسكين بهدي الله واهب الخيرات و ميسّر المعسرات ، و متسلحين بالعلم و العمل

جزائر يا لحكاية حبّي...و يا من حملت السلام لقلبي.

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

الكتاب

يقول بعضهم أنّ الكتاب لا قيمة له لأنّ العالم تطوّر و صارت هنالك وسائل تكنولوجيّة أخذت مكانه، في حين يقول آخرون أنّ الكتاب هو الأصل و لا يمكن أن تقضي عليه هذه الاختراعات.

اكتب فقرة تتحدّث فيها عن هذا الأمر ، معبّرا عن رأيك فيه، موظفا التعجب و الصفة.

صفحات من السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

<u>مناقشة الموضوع :</u>

ما هي المصادر الّتي تزوّدنا بالأخبار ؟

.....

ما هي أكثر هذه المصادر دقّة ؟

.....

ما الفرق بين الجريدة و المجلّة ؟

.....

هل نستطيع الاستغناء عن الكتب في حياتنا ؟

.....

لماذا؟

.....

برأيك لماذا ظنّ البعض أنّ الاختراعات الحديثة ستقضي على الكتاب ؟

.....

<u>تقسيم الموضوع :</u>

المقدمة : الثورة التكنولوجية
العرض : أهمّية الكتاب و المطالعة
الخاتمة : الخلاصة ، نصيحة

صندوق المساعدة		
- شهد العالم ثورة تكنولوجيّة - فهل أثرت على مكانة الكتاب ؟	- الكتاب بوّابة نحو..... - عند مطالعة كتاب فأنت ..... - كلّما قرأت كتابا..... - نمت ثروتك اللغويّة و المعرفيّة.	- خير جليس في الأنام كتاب. - الكتاب ليس مجرد ورق بل.....

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شهد العالم تطوّرا علميّا مذهلا أدّى إلى تنوّع مصادر المعلومات ممّا هدّد عرش الكتاب الّذي بقي طيلة العصور الماضية المنبع الرئيسيّ للعلوم .

و بالرغم من ذلك تبقى للكتاب مكانة خاصة ، إذ أنّه يرتبط بصاحبه ارتباطا عميقا فيحاوره و يجادله و يسليه تماما كالصديق فصدق من قال خير جليس في الأنام كتاب، و من خلاله يبحر القارئ في عوالم عديدة و أزمنة مختلفة يستفيد من معلوماتها و حكايتها و لغتها.

ما أروع الكتاب! سيظلّ دائما بابا سحريّا يطلق العنان لخيالنا و مصباحا وهّاجا ينير عقولنا التواقة للمعرفة.

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

حملة تطوّعيّة

اتّفق التلاميذ على القيام بحملة تطوّعيّة لتنظيف المدرسة من الداخل و الخارج.
اكتب فقرة (بين 8 و 10 أسطر) تذكر فيها ما قمتم به ، معبّرا عن رأيك فيه، موظّفا التوكيد بإنّ و اسما موصولا و جملة تعجبيّة.

مناقشة للموضوع :

من ينظّف المدرسة ؟

.....

هل شاركت سابقا في حملة لتنظيف حيّك ؟

.....

كيف كانت هذه الحملة ؟

.....

كيف كان شعور المتطوّعين عند الانتهاء من عملهم ؟

.....

لماذا؟

.....

تقسيم الموضوع :

المقدمة : قرار القيام بحملة تنظيف للمدرسة .
العرض : الأعمال الّتي قام بها المتطوّعون .
الخاتمة : شعور المتطوّعين بعد نهاية حملة التنظيف.

صندوق المساعدة		
- بينما كنت أتجوّل..... - يكسر غصنا..... - يرفس.....	- مكان للترويح عن النفس - مساحة للاسترخاء و الابتعاد عن صخب المدينة. - علينا أن نحافظ.....	- حافظ على البيئة تحافظ عليك. - الشجرة رئة المدينة

صفحة فرنسية السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

إنّ عمال النظافة بمدرستنا يبذلون مجهودات كبيرة للحفاظ على نقاوة محيطنا و إكراما لهم قرّرت رفقة زملائي تنظيم يوم تطوّعيّ للمشاركة في تنظيف المدرسة و تزيينها.

كان الجميع في الموعد بمنظر تملؤه النظرات الباسمة، كنّا قد اتّفقنا مسبقا على توزيع المهام بيننا فهناك الّذين تولّوا تنظيف الأقسام و هنالك من كانت مهمته إعادة البريق لساحة المدرسة الواسعة، بينما كنت أنا و زملائي بالقسم نهتمّ بالمحيط الخارجيّ تحت إشراف معلّمنا.

ما أروع التعاون على فعل الخير !، فله أثر عجيب في تآلف القلوب و وحدة الصفوف، كان إحساسنا مميّزا خاصّة بعد رؤيتنا المدرسة في أجمل صورها، فعلا إنّ النظافة من الإيمان.

من أهمّ المظاهر الّتي تميّز مجتمعنا روح الأخوّة و التكافل بين أفراده ، فترى الناس يتسابقون لإغاثة المنكوبين في الحوادث يخفّفون آلامهم و يتبرّعون بما يعوضهم عمّا فقدوه فيصغر الحدث الجلل في نفوسهم و يحسّون بالطمأنينة وسط أهلهم.

و إن كان الحال هكذا في الأقراح ففي الأفراح أيضا تظهر المحبّة بيننا في الأعياد مثلا ترانا نهنّئ بعضانا و نتقاسم ما جادت به أنامل الأمّهات من حلويّات و أطباق شهيّة و لا نترك فقيرا إلا كسيناه و لا جائعا إلّا و أطعمناه

هكذا نحن وحدة واحدة في السرّاء و الضرّاء.

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ حاج)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

الحفاظ على البيئة

شاهدت شخصا يرمي القمامة في مكان غير مخصّص لها
اكتب فقرة (بين 8 و 10 أسطر) اكتب فقرة تنصحه و تبيّن له أثر ذلك على البيئة
موظّفا جملة منسوخة بكان أو إحدى أخواتها.

مناقشة الموضوع :

كيف نتخلّص من نفاياتنا ؟
.....
ما هو أثر انتشار القاذورات في محيطنا ؟
.....
ماذا تفعل لو شاهدت شخصا يرمي نفاياته على الأرض ؟
.....
هل المحافظة على المحيط مسؤولية عمال النظافة وحدهم ؟
.....
لماذا؟
.....

تقسيم الموضوع :

المقدمة : الحدث (مشاهدة الشخص يرمي بالقمامة) .
العرض : أهمية المحافظة على البيئة .
الخاتمة : استشهاد أو نصيحة.

صندوق المساعدة		
- بينما كنت أتجوّل..... - يكسر غصنا..... - يرفس.....	- مكان للترويح عن النفس - مساحة للاسترخاء و الابتعاد عن صخب المدينة. - علينا أن نحافظ.....	- حافظ على البيئة تحافظ عليك. - الشجرة رئة المدينة

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

التحرير:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

كان الجوّ ربيعيّا دافئا لذلك قررت مرافقة أصدقائي لحديقة الحيّ، و ما إن هممت بولوجها حتّى شاهدت منظرا هزّ نفسي فبالرغم من انتشار حاويات القمامة إلا أنّ أحدهم فضّل رمي مخلّفاته على الأرض.

لم أستطع تمالك نفسي و تدخّلت قائلا : " السلام عليكم، يبدو أنّك لم تنتبه لوجود السلال هناك" ، فأجاب : "بلى، و لكنّها بعيدة عنّي و أنا مرهق ". يا أخي أنت بتصرفك هذا تشوّه المنظر البهيج لهذه الحديقة الغنّاء ، و لو سلك الجميع مسلكك لانتشرت القاذورات و تلوّث المحيط ، و بذلك تنتشر الأمراض و الأوبئة ، فتتضرّر الكائنات الحيّة جميعا.

نظافة المحيط مسئوليتنا جميعا لأنّها تؤثّر تأثيرا مباشرا على صحتنا ، في الأخير أقول لك :"اترك المكان لغيرك كما تحبّ أن يترك إليك".

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

العمل

العمل واجب و شرف و هو أساس تقدّم الشعوب

اكتب فقرة (بين 8 و 10 أسطر) تتحدّث فيها عن دور العمل في تقدّم و ازدهار الشعوب موظّفا صفة و فعلا مزيدا.

<u>مناقشة الموضوع :</u>

كيف يحصل الإنسان على قوت يومه؟

.....

ما هو أثر العمل على المجتمع ؟

.....

كيف يعيش الخامل الكسول بالمجتمع ؟

.....

ماذا لوكان المجتمع كلّه كسولا خاملا ؟

.....

لماذا؟

.....

<u>تقسيم الموضوع :</u>

المقدمة : أهميّة العمل .

العرض : أثر العمل على المجتمع .

الخاتمة : استشهاد أو نصيحة

صندوق المساعدة		
- على الإنسان ان يكدّ.....	- بالعمل ترتفع الهمم....	- العمل زينة الأحرار.
- العمل مشقّة لكنه عزّ و شرف	- لا تنهض الأمم إلّا.....	
	- يكره الناس الإنسان.....	
	- الخمول و الكسل يورّثان	

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إنّنا نعيش في عالم كلّه حركة ، و لا مجال للخمول أو الكسل فيه ، فكلّ ميسّر لما خلق له .

لذلك وجب على الإنسان أن يسعى على رزقه و رزق عياله ، و له في الطبيعة من حوله أروع الأمثلة على كخلايا النمل و النحل و غيرهما ، و لا سبيل للرقيّ و التطوّر إلا بالاجتهاد و العمل فلا خير في أمّة تأكل مما لا تزرع و تلبس مما لا تنسج

العمل مفتاح العزّة و الشرف ، إنّ العامل يكسب قوته من كدّه و عرقه و لا ينتظر إحسان الآخرين. فاليد العليا خير من اليد السفلة

قال الله تعالى : " و قل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون...." سورة التوبة الآية 105

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

نصيحة لصديق

أُكتب فقرة لا تقلّ عن عشرة أسطر تحاول أن تقدِّم نصائحا و وصايا لصديقك و أن تدعوه للاجتهاد و الابتعاد عن الكسل و تضييع الوقت فيما لا يفيد موظّفا فعل أمر و صفة.

مناقشة الموضوع :

كيف تحضر للامتحان الإشهادي؟

.....

كيف ستكون نتيجتك إن تكاسلت؟

.....

ماذا تفعل إن رأيت صديقك متكاسلا؟

.....

كيف ستنصحه ؟

.....

لماذا تنصحه؟

.....

تقسيم الموضوع :

المقدمة : التقاؤك بصديقك .
العرض : نصائحك له.
الخاتمة : أثر نصائحك عليه .

صندوق المساعدة		
- لاحظت أنّ صديقي..... - و من باب الإخلاص أردت أن	- الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك. - لا نجاح من دون كدّ و اجتهاد. - لا تضيّع وقتك ..... - احرص على.....	- صديقك من صدقك لا من صدّقك

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

صديقي العزيز فؤاد أنت بمثابة الأخ الّذي لم تنجبه أمّي ، أسعد بصحبتك و أفرح بلقائك في كلّ مرّة

و حرصا منّي على الإخلاص لصداقتنا أردت أن أقدّم لك نصيحة و أرجو أن تستقبلها بصدر رحب و لا تنفرك منّي ، فالامتحانات على الأبواب و الدروس تتراكم يوما بعد يوم و أنت تقضي ساعات طويلة في اللهو و اللعب و أصبحت تهمل واجباتك ، و خشية منّي أن تبتعد عن المراتب الأولى الّتي طالما كنت سيّدها ، أرجو أن تعود لسابق اجتهادك و تنظيمك لوقتك فكما تعلم يا صديقي الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .

اعلم يا فؤاد أنّ صديقك الحقيقي من صدقك لا من صدّقك و تيقن أنّ نصيحتي لك تأتي من باب المحبّة لا أكثر

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

الغذاء الصحّيّ

يقال أنّ الصحّة تاج على رؤوس الأصحّاء لا يراه إلّا المرضى ، و للحفاظ على صحّتنا يجب أن نتناول غذاء صحّيّا مفيدا و نتجنّب كلّ ما هو غير طبيعيّ أو ضارّ.
اكتب فقرة من 8 إلى 10 أسطر تتحدّث فيها عن أهمّية الابتعاد عن المأكولات السريعة و المعلبة لما تحمله من أضرار على صحّة مستهلكيها موظّفا أفعالا مضارعة منصوبة

ما هي أكلتك المفضّلة ؟

.....

هل تتناول المأكولات الجاهزة المعلّبة ؟

.....

ما الّذي يشدّك إليها ؟

.....

مم تتكوّن هذه الأغذية السريعة ؟

.....

هل تعوّدت على استهلاكها ؟

.....

هل تعتقد أنّها مفيدة للجسم ؟

.....

كيف يمكن استبدالها ؟

.....

المقدمة : أصناف الأكل السريع
العرض: أضرار الأكل السريع على الصحّة
الخاتمة : نصيحة لاستبدال الأكل السريع بالغذاء الصحّيّ

صندوق المساعدة		
- تعرض المحلّات أصنافا من..... - راوائحها شهيّة و	- هي أغذية مليئة بالـ..... - تجعلنا نصاب بالـ.....	- من الأفضل استبدالها بـ..... فغذاؤك داؤك أو.....

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أمرّ على المحلّات فأرى أصناف المأكولات الشهيّة الّتي تجذبك رائحتها تارة و جمال علبها تارة أخرى.

لكنّني أعلم أنّها قليلة الفائدة بل إنّها قد تكون ضارّة بالصحّة فهي مليئة بالدهون و الملح و السكّر و المواد الحافظة و الملوّنة مما يجعلها تعرّضنا للسمنة المفرطة و أمراض أخرى كالسكّريّ و ضغط الدم، لذا يجب علينا أن نفكّر جيّدا قبل التورّط في استهلاكها و نعوّضها بالأكل الصحّيّ كالخضر و الفواكه الطازجة و اللحوم بأنواعها.

فالصحّة نعمة غالية وجب المحافظة عليها و أفضل طبيب يعتني بصحّتنا ما نتناوله من غذاء صحّيّ.

تحتاج أجسادنا لغذاء يقوّيها و يمنحها الطاقة حتّى نتمكّن من القيام بنشاطاتنا المختلفة.

لهذا وجب العناية عند اختيار مأكلنا و مشربنا فنبتعد عن كلّ ما هو ضارّ و غير صحّيّ مهما كان طعمه شهيّا أو شكله جذّابا، فما تحتويه من سكّريات و أملاح تجعلنا نقع فريسة لإدمانها رغم انعدام فوائدها و يجب علينا إذا أن نتناول الأطعمة الصحّيّة الطبيعيّة الغنيّة بالفوائد لأجسامنا و عقولنا و لنجعل غذاءنا متنوّعا متوازنا تصنعه أياد نظيفة.

إنّ كلّ ما يدخل جوفنا يؤثّر على صحّتنا سلبا أو إيجابا فغذاؤك داؤك أو دواؤك فكن أنت طبيب نفسك.

صفحة قسم السنة الخامسة مع الأستاذ حالي

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

ممارسة الرياضة

الرياضة متعة و ترفيه و بناء للجسم و لممارسة الرياضة بانتظام فوائد عديدة على صحّتنا.

اكتب فقرة من 8 إلى 10 أسطر تتحدّث فيها عن رياضتك المفضّلة و ما هي الفوائد الّتي تعود عليك من ممارستها و هل تؤثر ممارسة الرياضة على تحصيلك الدراسيّ.

ما هي رياضتك المفضلة ؟

.....

ما الّذي تعلّمته من ممارسة الرياضة ؟

.....

هل تؤثّر ممارسة الرياضة على دراستك ؟ لم ؟

.....

بماذا تنصح الأشخاص الّذين لا يمارسون الرياضة ؟

.....

المقدمة : تقديم رياضتك المفضلة

العرض: فوائد الرياضة

الخاتمة : نصيحتك للأشخاص الّذين لايمارسون الرياضة

صندوق المساعدة		
- كم أهوى ممارسة	- علّمتني الرياضة.....	- لا تتكاسلوا و مارسوا مختلف أنواع .....
- لكلّ شخص هواية و هوايتي	- و منحت جسمي	- فالعقل السليم.....
- أحرص على	- و حتّى لا تلهيني عن دراستي فأنا	

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

التحرير:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ ...)

أهلا أصدقائي الأعزّاء ، كيف حالكم ؟ ، أردت أن أحدّثكم اليوم عن هوايتي المفضّلة "كرة القدم"
للرياضة أثر مهمّ و واضح في حياتنا ، فلا تتركوا أجسادكم تتعوّد على الكسل و التراخي بل ارفعوا هممكم و قوّوا أجسامكم بالتمرين و التدريب.
بالنسبة لي أستمتع بلعب كرة القدم ، فبفضلها تعلّمت أهمّيّة العمل الجماعيّ ، و كيف نوزّع الأدوار بين أفراد الفريق الواحد حتّى تنجح خططنا و نحرز الانتصار في المباريات و تعلّمت أيضا احترام المنافس و حسن السلوك و الانضباط و الالتزام بالقوانين فالرياضة تربية للنفوس قبل إحراز الكؤوس ، طبعا ممارسة الرياضة لم تمنعني يوما عن الاهتمام بدراستي فقد سعيت للتوفيق بينهما.
عليكم بممارسة الرياضة يا أصدقائي فكما تعلمون العقل السليم في الجسم السليم.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

كيف تكتب وضعيّة إدماجيّة ناجحة ؟

عند تحرير الوضعيّة الإدماجيّة عليك أن تنتبه لما يلي:

أولا عليك أن تقرأ التعليمة بشكل جيّد و تحدّد المطلوب بدقّة.

ثانيا اقرأ النصّ مرّة أخرى فقد تجد فيه عبارات تساعدك في تنميّة أفكارك

قسّم موضوعك لثلاثة أجزاء : مقدّمة، عرضا و خاتمة.

اجعل العرض يشغل الجزء الأكبر بموضوعك.

احترم عدد الأسطر المطلوب.

احترم علامات الترقيم.

استخدم أدوات الربط المناسبة و تجنّب التكرار.

لا تعد نفس اللفظ مرات عديدة بل استعن بمرادفاته.

تجنّب الأخطاء الإملائية.

و لا تنس استخدام الشواهد.

وظّف ما طلب منك .

حافظ على مظهر الورقة و تجنب حشر الكلمات بين الأسطر.

حسّن خطّك و اجعله مقروءا.

اترك بياضا عند كلّ جزء (فقرة) من النصّ.

دائما استعن بالله و ابدا أعمالك بسم الله.

بالتوفيق للجميع

صفحة قسم السنة الخامسة (الأستاذ خالد)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر