

“

السنة الخامسة

كراسي في الانتاج

الكتابي

www.najahni.tn

”



الأسفار والرحلات

((التحدث عن رحلة))

الوضعية الإدماجية : 03

الأسفار بمثابة كتاب مفتوح..

أكتب موضوعا مابين 10-12 سطرا تتحدث فيه عن رحلة قمت بها ، ثم أذكر المكان الذي سافرت إليه وصف ما رأيته وتعلمته في رحلتك هذه ، مع ذكر شعورك بعد العودة موظفا : مضافا إليه ، و فعلا مضارع مجزوما.

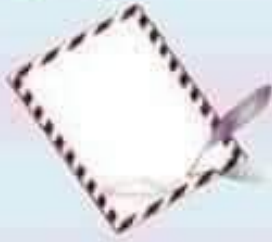
التحرير

خلال العطلة الصيفية الفائتة ، قام أبي باصطحابنا في جولة سياحية إلى مدينة أريس. إن أريس مدينة جبلية صغيرة تقع في قلب الأرواس بولاية باتنة ؛ فعندما وصلنا أجبنا أولا لرؤية مداشرها التاريخية العتيقة ذات الطراز المغماري الأصيل ، ومنازل الطين والحجارة وما تختويه بين حيطانها المزخرفة من تراث وأصالة ، فبهزت بأنواع النسيج والأواني وأيضا الأدوات التقليدية الموجودة بها ، كما استمتعنا كثيرا بأكلاتها الشعبية اللذيذة كـ : "مفاسن - زيراوي..." وغيرها وقد ألقينا بعدها نظرة عن كثب على تلك السلاسل الجبلية الشامخة التي تحيط بالمدينة وهي جبال مكسوة بغابات الصنوبر والبلوط والعرعار ؛ حيث رأينا عند سفوحها وعلى جوانب الطرق القريبة منها رعاة يقتادون مواشيهم بهدوء إلى البراري الخضراء على وقع أنغام الناي الجميلة ، ثم عدنا إلى غنى المدينة ووسطها مكان تواجد بساتين ممتدة تضم أشجار الزيتون وأشجار المشمش والتفاح ، فتفأنا بظلالها الوارفة ، وشربنا من مياه عيونها المتدفقة ، ثم استمعنا هناك عن بعض الشيوخ وكبار السن لروايات البطولة والثورة ، ومضينا بعدها إلى منزل الشهيد البطل مصطفى بن بولعيد الذي حوّلته البلدية إلى متحف تاريخي خالد.

إن رحلتنا لمدينة أريس كانت رحلة مميزة جدا ، ففضلا عن تمتعنا بسحر الطبيعة ، وكرم الأهالي تعرفنا كذلك على معلومات كثيرة كنا نجعلها عن تاريخ المنطقة وطبيعتها ؛ مثل كونها أعرق بلديات الوطن والنظفها ، وسكانها من أكثر الناس طيبة ومحافظة على العادات والتقاليد وأسدهم تمسكا بتعاليم الإسلام وأن أريس مهد الثورة والثوار ، وموطن المشمش والتفاح... إنها رحلة لم أنسها أبدا ، وما تزال محفورة في ذاكرتي ، والحين يشدني إليها دائما ، ويظل لسنان حالي يلهج قائلا :

أريس يا روضة الأتيس... فيك عشت أجمل الأحاسيس.





الأسفار والرحلات

((كتابة رسالة إلى صديق))

الوضعية الإدماجية : 01

تعرفت على صديق عبر شبكة الأنترنت.
أكتب رسالة لاتقل عن 08 أسطر لصديقك تفتحه بزيارة بلدك من خلال تعريفك بوطنك ، و وصف مناظره الخلابة ، و التحدث عن كرم أهله بموظفا جملة منسوخة بان أو إحدى أخواتها أداة التعليل ، فعلا من الأفعال الخمسة.

التحرير

الجزائر في : 2021-06-15

صديقي : "ادم" :

أرسل إليك سلامي مع تحياتي العطرة وبغذ :
صديقي "ادم" بطيب لي كثيرا دغوتك لزيارتي خلال العطلة القادمة ؛ فهي فرصة جيدة حتى أعرفك ببلادي الجزائر ؛ فتشاهد عن كثب مناطقها السياحية الرائعة ، وشعبها المضياف .
إن الجزائر متنوعة الأقاليم فيها التل الذي يقع شمالا ؛ وهو المنطقة المشرقة على البحر ، يتميز بجباله الخضراء وسهوله الواسعة ، ويضم كبرى الولايات كهران الباهية ، والجزائر البيضاء ، وبلدية الورود وجيجل الجذابة وغيرها من المدن الساحلية الجميلة التي سياحنا والذي لزيارتها في سيارته ..
وهناك منطقة الهضاب ذات القمم العالية والمراعي المنتشرة ، والتي سنشق الطريق عبرها علي متن القطار نحو الواحات الساحرة في عمق الصحراء الزائفة حيث السماء الزرقاء والشمس المشرقة ، فكم هو رائع يا صديقي التأمل في تلك المساحات الشاسعة التي تغطيها الرمال الذهبية ، والنظر إلى الكئبان المتموجة على شكل أقواس وخطوط منحنية وكأنها لوحة فنية بارعة الجمال ، ثم مشاهدة الغروب في المساء حين تبتدئ الشمس مثل قرص مضيء يغوص شيئا فشيئا في الرمال البعيدة تاركا شعاعا أرجوانيا اللون يملأ سناه الأفق. فقد صدق شاعرنا مفدي حين قال : " هنا مهبط الوحي للكائنات .. حبال النخيل وبين الرمال "

وسأذهن في كل بقعة تزورها من الجزائر بكرم أهلها ، وطيب مغسهم وجليل جودهم ، فلا يكاد الضيف ينزل بمكان حتى تجد الأهالي يتسابقون في مناشدة استضافته وإخسان وفادته وتلبية حاجته لأنهم أحرار كرام ، وهذه سمة راسخة في أخلاقهم الأصيلة.
أخيرا : أستودعك الله الذي لا تضيع ودائعه في انتظار ردك بتشريفنا عما قريب.

صديقك.. "منير"





عالم العلوم والاكتشافات

((فوائد الأنترنت))

الوضعية الإدماجية : 05

الأنترنت عصب العصر الذي صار يعتمد عليه البشر في تسيير شؤون حياتهم اليومية ، لكنها لا تخلو في المقابل من سلبيات كثيرة .
حرر موضوعا لا يقل عن 08 أسطر تتحدث فيه عن الأنترنت ، وتبرز عددا من فوائدها ، وكذا مجالات استعمالها وبعض سلبياتها ، مبينا رأيك حول من نسيء استخدامها موظفا : كان أو إحدى أخواتها واستثناء.

التحرير

ترتبط الحواسيب في كل أنحاء العالم الا مناطق قليلة بواسطة شبكة من الإتصالات تسمى الأنترنت . وقد "أصبحت شبكة الأنترنت في الوقت الحاضر بمثابة عصب رئيسي ومحرك للحياة " نعتد عليها الكثير من الأعمال وأضحى العالم بفضلها قرية صغيرة يجعل من الأشخاص يشاهدون 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 يتوفر الكثير من الفيديوهات حول شتى المواضيع ، وساهمت في انتشار الأخبار والصور والتلفات 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 . ولا يمكن الاستغناء عنها .
ورغم كل هذه الإيجابيات فإن شبكة الأنترنت لا تخلو من وجود بعض السلبيات لئفسر الفتن والمحتويات السينة والأخبار الخاطئة ، كما أن هناك من يستغلها في التجسس على الآخرين واختراق خصوصيتهم وسرقة أفكارهم ، إضافة لكونها تسبب الإدمان و تؤدي إلى تضيق الوقت ، وأيضا التعرض لمشاكل صحية لا سيما المشاكل النفسية مثل الوحدة والكآبة .
إن الأصل في هذا الاختراع العظيم تسهيل الحياة وجعله أكثر متعة وفائدة ، لذلك علينا ألا نسرف في استعماله على حساب صحتنا ووقتنا ، أما الذين يسيؤون استخدامه عن قصد فهم مفسدون في الأرض وسيعاقبهم الله على شر أفعالهم .





قصص وحكايات من التراث



« قصة من التراث »

الوضعية الإدماجية : 02

يذكرُ تراثنا بشئى القصص والحكايات ؛ منها الخيالي ، ومنها ما هو واقعي..
حرّر في ثمانية أو عشرة سطور قصة أو حكاية من التراث موظفا : أفعالا مضارعة و نواسخا.

التحرير

يحكى أنه كان في زمن ما شيخ عجوز ، طاعن في السن يملك حقلًا واسعًا ، ومع تقدم الشيخ في السن أصبح غير قادر على العمل لوحده ، فقرّر أن يبحث عن شريك يساعده في الحقل و يتقاسم معه الغلة بالتساوي.

وجد شابًا قوي النية يدعى "طرطور" فعرض عليه الشيخ الصل فقبل الشاب ، واتفقا أن يخرسا الحقل جزرا فعملا بجد حتى نما الجزر وكبرت أوراقه ، رأى طرطور الحقل ممتلأ اخضرارا فأعجبه ذلك وظنّها الجزر فتملكه الجشع ، وأراد أن يحتال على العجوز؛ فقال له يجب أن نقسم الغلة الآن أنا لي ما فوق الأرض وأنت لك ما تحتها ، فوافق الشيخ أمام إصرار طرطور وطمعه ، وبعد أيام باع الشيخ الجزر ، أما طرطور فلم يحن سوى الحشيش والأوراق.

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

وبعد مدة نبت الزرع ونضج فجاء الشيخ وجناه ثم باعه ، أما سي طرطور فما وجد في التراب إلا الجنور..!!

أخيرا : إن عاقبة الجشع والطمع تكون دائما سيئة و جد وخيمة ..





www.najahni.tn



قصص وحكايات من التراث

((موقف حصل لك))

الوضعية الإدماجية: 01

لاشك أنك قد مررت بمواقف وأحداث مختلفة في طفولتك.. حدثنا في 10 أو 12 سطرا عن حادثة أو مغامرة خُصنتها يوما ما ، ثم أذكر الإحساس الذي خلّفته في نفسك. موظفا : **فعلا لازما و فعلا معتلا**.

التحرير

يقال : إن المغامرة تُعمق التجربة ، والمواقف التي تعيشها تبني شخصيتك.

ذات نهار مشرق ، جو جميل وهواءه عليل قررت عائلتي : المكونة من أبي وأمي وأختي الصغيرة الذهاب في نزهة إلى حديقة الحيوانات.

انطلقنا نحو المدينة وكلّي شوق وحمامن لرؤية الحيوانات المختلفة ، عزيزنا بؤابة الحديقة فذهبت من مساحتها الكبيرة والأقاصيص الضخمة المنتشرة في أرجائها.

بدأنا التجول فوقنا أمام قفص أسد مهيب حوله أشبال صغار ، ثم واصلنا تحركنا أمام الأقاصيص نتفرج على أصناف الحيوانات البرية والمتوحشة ، لكن فجأة ارتفع صفيح جرس الإنذار ، ثم تلاه صوت على المكبر يقول : نزحوا من جميع الحاضرين إخلاء الحديقة بسرعة ؛ فهناك نمز طليق ، لكن لا تجرؤوا فهو مازال ضمن مجال سيطرة حراس الحديقة ، وفي هذه الأثناء تعالت صرخات الأطفال والنساء وبدأ الجميع بالركض متدافعين فتدخل رجال الأمن لتنظيم الخشود وإخراجهم بسلام ، وفي غمرة ذلك الزحام أفلتت أختي يد أمي واختفت بين جموع الناس فأخذنا نصيح وننادي باسمها لعلها تسمعنا فتأتي إلينا لكن من غير جدوى ، وقد تملكنا أثناءها رعب شديد خوفا عليها إلا أن رجال الأمن طمانونا بأنهم سيبحثون عنها ، هذا إن لم تكن خرجت قبلنا.

خرجنا من الحديقة أملين أن نلقاها لكننا لم نجدها فاغرورقت عينا أمي بالدموع ، أما أبي فكان يستحث الحراس حتى يدعوه يدخل الحديقة مجددا لمساعدتهم في البحث. وأنا رحت أجري في طول الشارع ملتفتا يمينا ويسارا ، أرجو العثور عليها.

أخيرا استطاع حراس الحديقة الإمساك بالثمر الهارب وإعادته إلى القفص ، ومالت الشمس للمغيب وكاد النهار ينقضي وما عرفت عن أختي أي خبر ، حينها طلب رجال الشرطة من والدي العودة بنا إلى البيت ، وسيواصلون هم إجراءات البحث ، وصلنا إلى المنزل ونحن في حزن وأسى شديدين ، وبينما كنا نهم بالخول وإذا بأختي تفاجئنا بالنزول من الصندوق الخلفي للسيارة وهي تمسح عينها من أثر النوم !!!

لقد حدث خلال ذلك اليوم تجربة مزعجة وكابوسا رهيبا ، أثر في نفسي كثيرا لا ينسيني فضاعته سوى تلك اللحظة المسارة لما نزلت أختي من صندوق السيارة سالمة ، وهي تقول ببراءة ، اختبئت هنا لأنني كنت خانفة فغلبني النعاس ونمت بعمق.





الأسفار والرحلات



((أهمية السفر))

الوضعية الإدماجية: 02

يقال : أن الأسفار تُكسب العلم والتجربة ، والصبر والقوة ، وفي المقابل هناك من يقول : أن الأسفار مشقة وعناء ، أكثر ما يجنى منها التعب والعذاب..

حزّر موضوعا من 8-10 سطور تتحدث خلاله عن أهمية الأسفار والرحلات ، وكذا ما ينتج عنها من سلبيات ، مدعّما كلامك بأدلة مناسبة. ومبينا موقفك في الأخير. موظفا : جمعا مؤنثا سالما وفعلا أجوقا.

التحرير

يقال أن الأسفار تُكسب الإنسان العلم والتجربة ، و ثورته الصبر والقوة ، وهناك من يقول أن الأسفار مشقة وعناء ، أكثر ما يجنى منها التعب والعذاب..
إن أهمية السفر كبيرة ؛ فهو يؤدي إلى التعلم والاكتشاف ، و يزيد من خبرة الإنسان ومعارفه ، وكذا قوة تحمله ومقدرته على مواجهة الصعاب ، وقد قيل في أهمية الأسفار : « سافر وتنقل تقوى وتتعلم »
وقيل أيضا : « إن السفر ينمي الهموم ، ويعطي الخلول ، ويمدّ العقول بالثقافة والعلوم »
فالسفرُ لِرِصّةٍ حَقِيقَةٍ لِلتَّغْيِيرِ وَالتَّحْسَابِ اللُّغَاتِ والفنون وغيرها من الأمور المفيدة التي تجعل الإنسان أكثر وعيا ونضجا.

لكن في المقابل هناك سلبيات عديدة تنجم عن الثقل والسفر ؛ كالمعاناة والتعب ، وصرف الكثير من المال والاعتراب عن الأهل والدار ؛ « فالسفر قطعاً من العذاب » كما ورد عن رسول الله ﷺ.
برأيي أن إيجابيات السفر ومحاسنه أكثر من سلبياته ومساوئه ؛ وهو شيء رانغ ومثير في الحياة لمن استطاع تحمّل تكاليفه و تبعاته (مصاعبه).





عالم العلوم والاكتشافات

((الاستعداد للامتحان))

الوضعية الإدماجية : 03



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

التحرير

اقرب امتحان شهادة نهاية التعليم الابتدائي ، فوعدني أهلي ان يقدموا لي هدية رائعة ان حققت نتائج جيدة في الامتحان.

بدأت الاستعداد للامتحان بحماس ؛ فكنت أواظب بجد في التدريب ، وانجاز مختلف التمارين والوضيعات 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 يومي نهاية الأسبوع فأداوم على حل نماذج لامتحانات سابقة..

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

((فمن جد وجد ومن سار على الدرب وصل))





عالم العلوم والاكتشافات

((الاستعداد للامتحان))

الوضعية الإدماجية : 03



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

التحرير

اقرب امتحان شهادة نهاية التعليم الابتدائي ، فوعدني أهلي ان يقدموا لي هدية رائعة ان حققت نتائج جيدة في الامتحان.

بدأت الاستعداد للامتحان بحماس ؛ فكنت أواظب بجد في التدريب ، وانجاز مختلف التمارين والوضيعات 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 يومي نهاية الأسبوع فأداوم على حل نماذج لامتحانات سابقة..

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

((فمن جد وجد ومن سار على الدرب وصل))





علم العلوم والاكتشافات

((أهمية العلم))

الوضعية الإدماجية : 04

إن للعلم والمعرفة مكانة هامة في حياتنا ؛ فهو مفتاح المستقبل وطريق النجاح والتقدم.
حرر فقرة تزيد عن 08 أسطر تحث خلالها غيرك يطلب العلم ، وتبين ضرورة العلم والتعلم ، موظفا :
فعلا من الأفعال الخمسة.

التحرير

يقال : " اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد " بمعنى أن طلب العلم يجب أن يكون من الصغر حتى الكبر ؛ أي يستمر طوال العمر ، وهذا يدل على أهمية العلم ، وقيمه العظيمة في الحياة ؛ حيث يزداد شأن الشخص ويعلو قدره كثيرا بمقدار ما يعرفه ، وما تعلمه ، 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 تتردد أبدا عن طلبه. " **أطلب العلم ولو في الصين** ".
فبالعلم يزول الجهل والشر ، وتندثر الماسي والفقر ، وتنتهي الآفات والمشاكل ، ويقضى على الأمراض والأوبئة ، وتحل النزاعات والخصومات ؛ فينتشر الخير والرخاء ويعم السلام والهناء ، وتسود المحبة والإخاء...
"إن العلم نور والجهل ظلام".





الصحة والتغذية



((نعمة الصحة))

الوضعية الإدماجية : 06

الصحة أساس الاستقرار والسعادة في الحياة..
حزر 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

الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى ؛ فنعمة الصحة من أعظم النعم التي أنعمها الله على الإنسان.

إن الشخص السليم المعافى في جسمه ومزاجه يستطيع أن يقوم بممارسة مختلف الأعمال وإنجاز شتى المهام ، فبالصحة نتمكن من الدراسة ، والتعلم ، والاجتهاد ، والتعاون.. وفعل كل ما نريد ، وبالصحة نرفع التحدي لبناء مستقبل مزدهر خال من العلل والأسقام ، أو أية مشاكل مهما كانت.. حتى الفكر والذماغ يبقى عاجزا عن التصرف والعمل كما يجب في حال الداء والمرض ، لذلك قالوا قديما العقل السليم في الجسم السليم..

وهذا رسول الله ﷺ يبين لنا أهمية الصحة في حديثه الشريف حينما قال : « نغمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ »

ومادامت الصحة هي أساس السعادة والاستقرار في الحياة ، وأهميتها لا تقارن بأهمية أخرى علينا ألا نتراخي أبدا فيما يتعلق بالمحافظة عليها ، و الاهتمام بسلامتنا ؛ من خلال مراعاة إرشادات 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 تستهينوا بها..دمتم سالمين





الصحة والتغذية



((البرنامج الصحي))

الوضعية الإدماجية : 07

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
برنامجها الغذائي ، موظفا : أدوات التوكيد و فعلا ناقصا.

التحرير

صديقي يكثر من الأكل ولا يحترم البرنامج الغذائي اليومي حتى أصيب بالسمنة.
لأن السمنة من الأمراض الكثيرة الخطيرة ، المنتشرة بين الناس في عصرنا الحالي.
وحتى نتخلص من السمنة عليك باحترام البرنامج الغذائي اليومي ، وتناول الوجبات الرئيسية فقط وتجنب
الدهون والسكريات ، والمشروبات الغازية ، ولا تنسى ممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل .
وكذلك أكثر من شرب الماء ، وتناول الخضروات ، و لحرص حرسا شديدا أن تكون وجباتك اليومية
متوازنة ؛ تحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية كالفيتامينات ، والكالسيوم ، والبروتينات..
لأن صحتك في غذائك ، ودواؤك في طعامك.. و عليه فالعقل السليم في الجسم السليم.





عالم العلوم والاكتشافات

((استغلال الوقت))

الوضعية الإدماجية : 02

الإنسان العاقل هو الذي يسعى إلى تنظيم وقته و استغلاله استغلالا عقلانيا، يعود عليه بالفائدة و السداد .
اكتب نصا لا يتعدى 10 أسطر تتحدث فيه عن أهمية الوقت و كيفية استغلاله و المحافظة عليه .
موظفا : 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 **السلبيح** يسعى دائما إلى تنظيم وقته و استغلاله استغلالا حسنا .
إن الوقت نعمة ، وهو أعلى من المال والذهب ؛ لأنه سبيل النجاح أو الفشل ؛ فنفوق الإنسان وتحقيقه
لأهدافه مرتبط بمدى حسن تنظيمه لوقته ، وهذا ما حدثنا رسولنا الكريم عليه في معنى حديثه : ((**اغتم 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 بآوازن ؛ 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

((حبّ المطالعة))

الوضعية الإدماجية : 01

تتوفّر مكتبتكم المدرسيّة على أنواع من القصص والمجلات والكتب ؛ فكنتم تغتنم كلّ فرصة فراغ لتذهب لفتطالع وتختار كتابا يحملك عبر صفحاته إلى عوالم مختلفة. تحدّث في نصّ لا يتجاوز 12 سطرا عن مكتبة مدرستكم ، وأنواع الكتب التي تختويها ، وكيف تُنظّم وقتك بين المطالعة والدراسة ، ناصحا زملائك بالمواظبة على المطالعة مبيّنا لهم أهميّة المطالعة وفوائدها موظفا : حالا ، و حرف استثناء.

التحرير

يقال أن : « الكتاب هو المنعم الأول للبشرية »
تتوفّر مدرستنا على مكتبة جميلة ومنظمة تحتوي على أنواع مختلفة من الكتب والقصص ؛ ككتب الآداب واللغات والنحو والغلوام ، وكذا كتب تعليمية ، وقصص للأنبياء والصحابية ، كما تتضمن قواميس ومجلات متنوّعة...
وقد كنت أعتنم أوقات الفراغ بحماس شديد لا سيّما أسبّات الثلاثاء ، وبعض فترات مُنتصف النهار بعد نهاية دوام الدراسة حتى أذهب للمكتبة ، وكم أبدؤ سعيدا وأنا أستمتع بالتّجوال بين رفوفها المُسقّفة لأختار كتابا أو قصّة ترخّل بي إلى عوالم شتى.
إنّ القراءة والمطالعة غذاء الروح والعقل . فلا تترنّخوا عن المطالعة وقراءة كلّ ما تهوى أنفسكم فهي تزيد من الذكاء ، وتطوّر المهارات ، وتكسب المعرفة والثقافة ، كما تُورث اللغة والفصاحة ، وتجعلك تسافر وتتنقّل من مكان إلى مكان ومن زمان إلى آخر عبر صفحاتها.
ما من علم أو معرفة ، و لا فنّ أو لغة إلا وحوثها صفحات الكتب ، فاخرصن أن تجعل الكتاب صديقك في جُل أوقابتك من أجل أن يُنير دزبك وطريقك **فخير صديق في الأنام كتاب**





الصحة والتغذية



((أضرار الوجبات السريعة))

الوضعية الإدماجية : 02

يقول الحكماء : صحّتك في غذائك ، ودواؤك في طعامك ..
انتشرت كثيرا الوجبات السريعة والأكلات الخفيفة في مجتمعنا ، وصارت خطرا يهدّد صحة الناس.
أكتب 10 أو 12 سطرا تذكر خلالها بعض الأضرار الناجمة عن هذه الأطعمة ، وتنصح غيرك بالتقليل
منها ، محاولا إقناعه بضرورة تناول أغذية متوازنة ، موظفا : اسما من الأسماء الخمسة.

التحرير

انتشرت كثيرا الوجبات السريعة والأكلات الخفيفة في مجتمعنا ، وصارت خطرا يهدّد صحة الناس.
شعرّت الوجبات السريعة بأنها الوجبات التي يتمّ تخضيرها خلال وقت قصير وبجهد قليل، وهي تقدّم
بشكل سريع في المطاعم ، والأماكن العامة ، وتمتاز بمذاقها الشهي ومظهرها الجذاب.
وتؤثّر هذه الوجبات في الجسم ؛ حيث تسبّب له العديد من المشاكل الصحية ؛ لأن جودتها أقل من
الطعام الصحي لاحتوائها على نسب عالية من الدهون وكميات كبيرة من الملح أو السكر.
لذلك ينجم عنها أضرار كثيرة نذكر منها : السمنة الزائدة ، الإصابة بداء السكر ، أمراض القلب
والأوعية الدموية ، كما تؤدي إلى مشاكل عديدة في الجهاز الهضمي ؛ أبرزها جزئومة المعدة والتهابات
التسّمم الغذائي ، إضافة إلى أنها تضعف الجهاز المناعي وتعرض الأطفال للإصابة بالعدوى والفيروسات
وغيرها من الأمراض الخطيرة.

أما إذا كان غذا ونا متوازنا بصفة معتادة ودائمة ، فإن تناول هذه الوجبات أحيانا لفترة مؤقتة لن يُشكل
خطرا على الصحة ؛ وعليه يجب أن نُقلّل من الأكلات الخفيفة ، ونعتمد وجبة صحية متوازنة تتضمن كلّ
أنواع الغذاء المفيد من : خضّر وفواكه ، وبروتينات وحبوب ، وكذا حليب ومشتقاته وأيضا الزيوت لاسيما
زيت الزيتون ، موزّعة على ثلاث وجبات رئيسية ؛ إذ يقول الحكماء : "صحّتك في غذائك
ودواؤك في طعامك .."

أخيرا : من الأفضل لكلّ ذي عقل التقيّد بمجموعة النصائح الصحية التالية : شرب كميات كافية من
الماء ، تناول الطعام ببطي ، وممارسة الرياضة بانتظام.





الصحة والتغذية

((أضرار الوجبات السريعة))

الوضعية الإدماجية : 02

يقولُ الحكماءُ : صحَّتك في غذائك ، ودواؤك في طعامك ..
انتشرت كثيرًا الوجبات السريعة والأكلات الخفيفة في مجتمعنا ، وصارت خطرًا يهددُ صحةَ الناس.
أكتب 10 أو 12 سطرا تذكر خلالها بعض الأضرار الناتجة عن هذه الأطعمة ، وتصحَّح غيرك بالتقليل
منها ، مُحاولا إقناعه بضرورة تناول أغذية متوازنة ، موظفا : اسما من الأسماء الخمسة.

التحرير

انتشرت كثيرًا الوجبات السريعة والأكلات الخفيفة في مجتمعنا ، وصارت خطرًا يهددُ صحةَ الناس.
تُعرِّف الوجبات السريعة بأنها الوجبات التي يتم تحضيرها خلال وقت قصير وبجهد قليل، وهي تُقدَّم
بشكل سريع في المطاعم ، والأماكن العامة ، وتمتاز بمذاقها الشهوي و منظرها الجذاب.
وتؤثر هذه الوجبات في الجسم ؛ حيث تُسبب له العديد من المشاكل الصحية ؛ لأن جودتها أقل من
الطعام الصحي لاحتوائها على نسب عالية من الدهون وكميات كبيرة من الملح أو السكر.
لذلك ينجم عنها أضرار كثيرة نذكر منها : السمنة الزائدة ، الإصابة بداء السكر ، أمراض القلب
والأوعية الدموية ، كما تؤدي إلى مشاكل عديدة في الجهاز الهضمي ؛ أبرزها جُرثومة المعدة والالتهابات
التسُّمُّ الغذائي ، إضافة إلى أنها تُضعف الجهاز المناعي وتعرض الأطفال للإصابة بالعدوى والفيروسات
وغيرها من الأمراض الخطيرة.

أما إذا كان غذا ونا متوازنا بصفة معتادة ودائمة ، فإن تناول هذه الوجبات أحيانا لفترة مؤقتة لن يُشكل
خطرا على الصحة ؛ وعليه يجب أن نُقلل من الأكلات الخفيفة ، ونعتمد وجبة صحية متوازنة تتضمن كل
أنواع الغذاء المفيد من : خُضْر وفواكه ، وبروتينات وحبوب ، وكذا حليب ومشتقاته وأيضا الزيوت لاسيما
زيت الزيتون ، مُوزَّعة على ثلاث وجبات رئيسية ؛ إذ يقول الحكماء : **"صحَّتك في غذائك
ودواؤك في طعامك .."**

أخيرا : من الأفضل لكل ذي عقل السَّقيد بمجموعة النصائح الصحية التالية : شرب كميات كافية من
الماء ، تناول الطعام ببطي ، وممارسة الرياضة بانتظام.





الصحة والتغذية

((فيروس كورونا))

الوضعية الإدماجية : 04

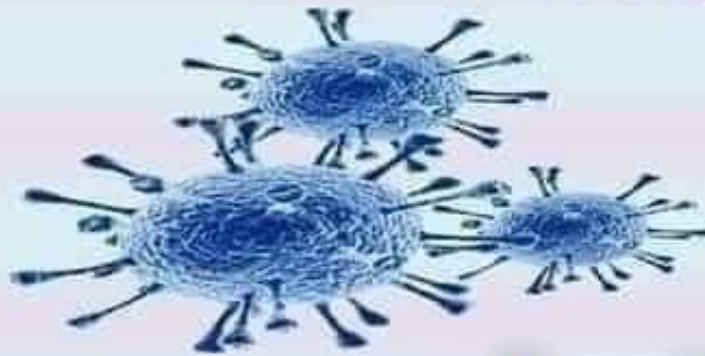
انتشر مؤخراً في مختلف أنحاء العالم داءٌ خطيرٌ جداً يُعرف بفيروس كورونا ؛ حيث أصاب ثم قضى على الآلاف البشر، ما جعل الدول تُسارع في اتخاذ مجموعة من الإجراءات الوقائية لمنع تفشيه. تحثت في نص من 10 سطور عن هذا الوباء الفظيع ، وماهي التدابير التي اتخذها الناس للوقاية منه مُبيناً الانطباع الذي تركه في نفسك ، موظفاً : جمعاً مذكراً سالماً و مضافاً إليه.

التحرير

فيروس كورونا عدوى خطيرة جداً تُصيب الجهاز التنفسي ؛ فيسبب أعراضاً تشبه الزكام ، ثم تتطور هذه الأعراض إلى : الخس ، السعال ، ضيق النفس ، التعب والأوجاع ، كما يشعر بعض المرضى بفقدان حاستي الشم والذوق ، وربما يصل المصاب إلى حد الموت ، وقد ظهر هذا النوع الجديد من فيروس كورونا في الصين أواخر عام 2019 ، بعد أن انتقل إلى الإنسان من طائر الخفاش حسب ما يُزعم. وبينت الدراسات أنه ينتشر من شخص لآخر من خلال المخالطة ، وينتشر أيضاً عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عند سعال المصاب بالفيروس أو عطسه ، وكذلك يمكن أن ينتقل إذا لمس الشخص سطحاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه.

وللوقاية منه أخذ الناس باتّباع بعض الخطوات والاحتياطات الضرورية منها :
تجنب الذهاب إلى التجمّعات الكبيرة ، غسل اليدين كثيراً بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل. تغطية الفم والأنف بالهزق أو بمنديل عند السعال أو العطس ، ثم التخلص من المنديل بعد استخدامه. التقليل من الخروج من المنزل إلا للضرورة..

حزنٌ شديدٌ وكابوسٌ رهيبٌ اغتراني طوال أيام الحجر الصحي خاصة حين كنتُ أسمع من الأخبار استمرار هذا الوباء وارتفاع عدد المصابين به يوماً بعد يوم ، لكن أمي كانت تُواسيني دائماً وتُوصيني بتزديد الآية الكريمة " إن مع العسر يسراً "





الصحة والتغذية



((حوادث المرور))

الوضعية الإدماجية : 05

في الثأني السلامة ، وفي العجلة الندامة
أكتب نصا من 10 أو 12 سطرا تُفَعِّحُ فيه السائقين بضرورة احترام قوانين المرور ، وتبين لهم مخاطر الإفراط في السرعة ، مُبَدِّئًا رأيك حول ظاهرة حوادث المرور المنتشرة بكثرة في بلادنا. موظفا : فعلا متعديا و فعلا ماضيا مبنيا للمجهول.

التحرير

تعدُّ حوادث المرور من أكثر الأسباب حصداً للأرواح بعد الحروب، حيث يلقى ا لكثيرون حتفهم كلَّ يوم بسبب حوادث السير ، إما دهسا أو اصطداما أو تدهورا .
إن حوادث المرور أصبحت تشكل خطرا يحق بالجميع ، وتزداد خطورتها يوما تلو الآخر مما يلحق الضرر والأذى بالمجتمع ، فكم من أبناء فقدوا آباءهم ، ومن آباء فقدوا أبنائهم ، بالإضافة إلى مشكلات صحية ورفسية ، لاسيما عن تلك الحوادث التي تؤدي بضحاياها إلى إعاقات دائمة ، فالعديد من الأشخاص يُتَرِّت أعضاءهم أو شلت أجسامهم وتوقفت حواسهم ، فتعدت حياتهم. والمسؤولون في أغلب هذه المجازر والكوارث المرورية هم السائقون ، لذلك عليهم الحرص على احترام قوانين المرور، والجدية أثناء القيادة. فالسرعة الزائدة وعدم الالتزام بتخفيضها حسب ما هو مقرَّر لكلِّ طريق . يمسبب بالكثير من حالات الانقلاب والاصطدام ما يعني قتلًا للأبرياء أو إصابتهم بعااهات خطيرة أو عقد نفسية عنيفة ، وعليه فقد صدق المثل القائل : **"في الثأني السلامة ، وفي العجلة الندامة"**
تحتلُّ الجوائز المراتب الأولى عالميا من حيث حوادث المرور، وعدد الوفيات فيها ، وهذا يدعونا جميعا لبذل المساعي والمجهودات في سبيل التقليل والحد منها.





التمية المستدامة

((خطر النفايات والتلوث))

الوضعية الإدماجية : 01

كثيرون هم الأشخاص الذين يزعمون القمعة في الأماكن العامة وغير المخصصة لها. أكتب نصا من 08 إلى 10 سطور تُبرز فيه أثر ذلك على البيئة ، مبيّنا رأيك فيما يُلوثون البيئة ولا يهتمون بها ، موظفا : ما الاستفهامية المتصلة بحرف جر ، و أداة جزم.

التحرير

إن النفايات تُشكل خطراً كبيراً على البيئة ؛ إذ تؤثر في الإنسان والحيوان والنبات. **فالإهمال الإهمال؟** و النفايات تُنتج بمختلف أنواعها مواد سامة و معدية تُسبب مشاكل كثيرة تؤدي إلى الوفاة و انتشار الأوبئة والأمراض المزمنة كالسرطان والرئو ، وأمراض الجلطة الدماغية ، و ارتفاع نويات الحساسية لدى الناس ، كما تُضر النفايات بتنوع الحياة البرية ، و انقراض بعض الكائنات الحية و تُلغ ثم موت الأشجار ، و تلوث الهواء و التربة و الماء ؛ مما يعني صعوبة العيش على كوكب الأرض و كارثة كبرى سوف تخل بالبشرية جمعاء ما لم يتحملوا مسؤولية الحفاظ على نظافة المحيط. و كل من لا يحرص على الاهتمام بالبيئة ، و يُلوث أمننا الطبيعة فهو عديم الضمير و الأخلاق ؛ يستحق الجز والعقوبة لأنه يُساهم في إحداث الاختلال ، و تهديد الحياة ، و ربنا العظيم يقول : **" ولا تُلغوا بأيديكم إلى التهلكة "**.

لذلك فلنشارك جميعا بإيجابية في القضاء على هذه المعضلة و نشر الوعي لحماية محيطنا و كوكبنا من أجل راحتنا و سلامتنا نحن و الأجيال القادمة.





التثمية المستدامة

((أهمية الماء))

الوضعية الإدماجية : 02

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 محزوما ، و جملة منسوخة بكان أو احدى 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 ونعمةٌ غالية ، لولاه لكانت حياتنا حبيما لا بطاق ، بل لكانت مستحيلا ومحالا. قال تعالى : ((وجعلنا من الماء كل شيء حي))
أحيانا نقابلنا مواسم جافة يشح فيها القطر وينقطع المطر ؛ فنتنصص المياه من الآبار والعيون ، ونذبل النباتات والمحاصيل ؛ لبثدا معاناة الإنسان و رحلة شقائه بحثا عن مصادره في المناطق النائية. لذلك لا تفتقر الماء أبدا ، واستغله استغلالا حسنا ونافعا ، وإياك أن تترك حنفية الماء مفتوحة ، و احرص دائما على غلقها جيدا بعد كل استعمال.

إن الماء ثروة هامة فحافظوا عليها.





التنمية المستدامة



((قيمة الشجرة))

الوضعية الإدماجية : 03

الشجرة هي رنة الكون ، وأساس توازن البيئة.

تحدث في موضوع من 08 الى 12 سطرا عن قيمة الشجرة وضرورة الاعتناء بها ، وكيفية المحافظة عليها ، موظفا : **جمع تكسير و فعلا مثالا** .

التحرير

الأشجار رنة الكون ، ومنتقن البشر ، سخرها الله عز وجل لنا حتى تكون تحت نصرفنا وتمنحنا الحياة والاستمرار .

فالشجرة نبتة قيمة ، وفوائدها جمّة لا تحصى ؛ فهي تُعطينا الظلال الوارفة ، والثمار اللذيذة المتنوعة والأخشاب الكثيرة لصنع الأثاث ومختلف الأدوات ..

والأشجار تُنقي الجو وتلطّفه ؛ فتعطينا الأوكسجين الصافي ، وتزيّن محيطنا وطبيعتنا ، كما تصدّ زخف الزمّال إلينا ...

لذلك **حيت** ألا نقتطعها و ألا نحرقها أو نلوثها ، بل علينا توعية الناس للمحافظة عليها ، والقيام بعمليات تطوعية للتشجير بين الحين والآخر

يقال : **إغرس شجرة تكسب حسنة** ، تجني ثمرة ، وقال رسول الله ﷺ : « إذا قامت الساعة وفي يد

أحدكم فسيلة فليغرسها »





الصحة والتغذية

((آفة التدخين))

الوضعية الإدماجية : 01

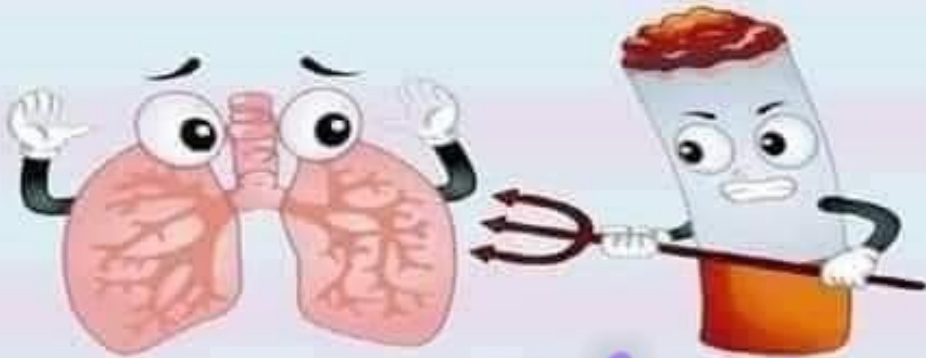
التدخين آفة اجتماعية خطيرة جداً..
أكتب نصاً من 10 إلى 12 سطراً تردّد فيه على الاعتقاد الخاطي للمدخنين ، موضحاً لهم أضرار التدخين وكيفية محاربتة والإقلاع عنه ، مُبرزاً رأيك في الأخير ، موضحاً : الحال ، وجملاً منسوخة بأن أو إحدى أخواته!

التحرير

التدخين آفة اجتماعية خطيرة جداً ، ذاعت وانتشرت كثيراً بين أفراد المجتمع. حيث يعتقد بعض المدخنين أن التدخين يُشعرهم بالراحة ، ويُخفف عنهم الإزهاق والتعب ويُفدّهم بالتركيز والفكرة على مُزاولة سُنتي أعمالهم بنشاط. وهذا اعتقاد خاطئ ، ويحمل مغالطة كبيرة مردهُ تأثير مادة النيكوتين الموحودة في السجائر على أنمغتهم وإدمانهم عليها ؛ ما جعلهم يألّفون تخديرها ، فلا يُطيقون زوال وانتهاء مفعوله. فقد اكتشف العلماء المتخصصون في الطب أن التدخين يُسبب العديد من الأمراض القاتلة ؛ كأمراض سرطان الرئة ، والأوعية الدموية ، والجلطات القلبية ، كما يتسبب في أزمات الرئو ، والذئبة الصدرية وولادة أطفال مشوهين أو ذوي عاهات خلقية ...

إن التدخين سُوء فآك يؤدي إلى الموت والهلاك ، وربنا العظيم يقول : **"ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة"** ولأجل ذلك علينا أن نسعى جاهدين إلى محاربة آفة التدخين ؛ وهذا بمنع بيع أو شراء السجائر ، وفرض عقوبات على المخالفين ، و غرامات مالية على جميع المدخنين ، وحثهم أو تشجيعهم على ضرورة الإقلاع والتخلي عنه ، واستبداله بعادات صحية كمارسة الرياضة وغيرها.

في الأخير أُنبي أرجو أن يفهم كل المدخنين سلبيات السجائر والتدخين ؛ فيعملون جاهدين على تركه ليعيشوا سعداء وأصحاء.





الصحة والتغذية

((رياضي المفضلة))

الوضعية الإدماجية : 03

العقل السليم في الجسم السليم.

أكتب نصًا من 8 إلى 10 أسطر تتحدث فيه عن رياضة تمارسها ، وتوضح سبب اختيارك لها ، وكيف تنظّم وقتك بين الدراسة والتدريب ، ناصحًا غيرك بضرورة ممارسة الرياضة ، موظفًا : فعل أمر وصفة

التحرير

ممارسة الرياضة من العادات الحسنة التي ألغتها منذ الصغر ؛ **"العقل السليم في الجسم السليم"**. إن أكثر رياضة دبت على ممارستها ومازلت دون أن أكل أو أمل هي رياضة الكونغ فو وتعني التفوق في القتال ؛ وهي من فنون الدفاع عن النفس ، تعتمد كثيرًا على الرشاقة والقوة الجسدية ، وتكون بإشراف مدرب متخصص.

قد اخترت هذه الرياضة بعد أن شجعتني والذي عليها لما فيها من فوائد حصة من بينها : جعل الشخص يتحلى بالصبر وقوة الشخصية ، وتساعد في تقوية العضلات والأعصاب ، والتحكم في النفس وعدم التسرع والغضب ، كما تساهم في زيادة التركيز ، وحب التنظيم ، إضافة إلى أنها تنشط الدورة الدموية وتحمي الجسم من الأمراض...

أمارس رياضة الكونغ فو بانتظام لكن ليس على حساب دروسي وواجباتي ؛ حيث أنني خصصت جزءًا من أوقات الفراغ لهذه الرياضة ؛ كأسبوعية الثلاثاء والسبت من كل أسبوع. هيا يا أصدقاء شدوا الهمة وازفخوا التحدي واجعلوا من الرياضة عادة ضرورية تستمتعون بها في حياتكم ، وهكذا ستحفظ خلاياكم على النشاط والحيوية فتحققون النجاح في كل مهمة تقومون بها





الهوية الوطنية

((وطني الجزائر))

الوضعية الإدماجية : 01

وهبتنا الله وطنًا جميلًا ، شغبه طيبٌ ومناظره رائعةٌ ، وأرضه ثريةٌ ، تعلمنا وكبرنا فيه .
أكتب نصًا لا يقلُّ عن 10 أسطرٍ تتحدث فيه عن فضل وطنك عليك ، وتفخرُ به ، مُبينًا واجبك
اتجاهه. موظفًا : كان أو احدى أخواته ، و إسمًا موصولًا ، وعددًا كلامك بشاهدٍ مُناسبٍ .

التحرير

وهبتنا الله بلادًا جميلةً ، شغبها طيبٌ ومناظرها خلابةٌ ، وأرضها ثريةٌ .
أنا ابنُ الجزائر ، أحبُّ بلادي كحبي لنفسي ، ورثتُ ذلك عن أبائي وأجدادي ، الذين ضحوا بالنفوس
والنفيس ، وتصنّوا لكلِّ مُعتدٍ أقيم من أجل أن ننتعم نحن أبناء اليوم بالحرية والاستقرار .
على أرض الجزائر وُلدتُ ، وفي أحضانها نشأتُ وبين رُبوعها ترغضتُ وتعلّمتُ ؛ لذلك أنا افتخرُ و
أعتزُّ اعتزازًا بائقماني إليها ولا أقبلُ عنها بديلا ، فهي بمكانةٍ أسمى الغالية ، أمام ناظري نجمةٌ عاليةٌ
أرجو لها الخير والإزدهار دائما .
إن الواجب يدعوني اتجاه وطني أن أدافع عنه إذا لزم الأمرُ ، وأن أحترم مواطنيه ، واهتمُّ بنظافة
المحيط وأشارك دون ترددٍ في الأعمال الخيرية والتطوعية ، و أنبذلُ جهدي ساعيا لما فيه المنفعة العامة
فأتقن عملي وأجد في دراستي حتى يرتفع شأنُ عاليا ، وتعلو مكانته و يُصبح على نزوة القمص مع الشول
المتقدمة...

في الأخير أختتمُ كلامي بقول الشاعر : وطني أحبُّك لا بديل...
سيظلُّ حبُّك في قلبي .. لا لن أحيذ ولن أميل.





الحياة الاجتماعية والخدمات



((ظاهرة العنف))

الوضعية الإدماجية : 04

العنف ظاهرة خطيرة بدأت تنتفش في المجتمع.

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

التحرير

العنف يعني المعاملة بالشدّة والقسوة ، وهو ضد الرفق واللين .

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

ويعتبر العنف سلوكا خطيرا جدا ؛ لأنه يؤدي إلى نتائج سيّئة ؛ كتفكك الروابط الطبيّة بين أفراد المجتمع ، وظهور الإجرام والفساد الأخلاقي ، وانتشار الظلم والفسوق .

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

((ماكان الرفق في شيء إلا زانه وماكان العنف في شيء إلا شانه))





الهوية الوطنية

((شخصية وطنية))

الوضعية الإدماجية : 02

في ذكرى اندلاع الثورة طلب منك المعلم أن تتحدث عن شخصية تاريخية وطنية تختارها. حزر فيما لا يقل عن 10 سطور نصاً تُعرِّفنا خلاله بهذه الشخصية ، وتبرز إنشامها في الدفاع عن الوطن ثم تذكر في الأخير مكانتها في قلبك. موظفاً : فعلاً مضارعاً منصوباً ، و فعلاً مضارعاً مبنياً للمجهول.

التحرير

يخفلُ تاريخ الجزائر بشخصيات عظيمة تُذكرُ بمساهماتها الفعالة في الدفاع عن الشعب والوطن ، ومن هذه الشخصيات عبد الحميد بن باديس.

عبد الحميد بن باديس إمام و عالم فاضل ، ولد بمدينة قسنطينة ، نشأ على الأخلاق الحميدة ، وحب العلم ، فحفظ القرآن الكريم منذ صغره ، وأكمل تعليمه في جامع الزيتونة بتونس ليتخرج بأعلى المراتب. أسس رُفقة مجموعة من العلماء جمعية العلماء المسلمين الجزائريين ، وجعل شعارها : الإسلام ديننا، العربية لغتنا الجزائر وطننا.

ففي الوقت الذي كان الاحتلال الفرنسي يسعى جاهدا للقضاء على مقومات الشخصية الجزائرية من دين ولغة ؛ فلم يترك وسيلة تمكنه من تحقيق هذا الغرض إلا واتبعها ؛ حيث هدم المدارس وأغلق الزوايا وعذب العلماء وأزهد المدرسين ، وعمل على فتح مدارس فرنسية تُعلم أولاد الجزائر أن أمهم ووطنهم هي فرنسا ، قام الإمام عبد الحميد بن باديس بفضح هذه المخططات وكشفها ، فدافع عن اللغة العربية وعن الإسلام ، وخاض معركة عنيفة ضد فرنسا المحتلة بعلمه وقلمه ، فحارب الجهل والخرافات التي نشرها المحتل بين أوساط الشعب ، وراح يبين ويوضح للناس حقيقة فرنسا وخداعها وشناعة جرائمها ، ففتح مدارس لتعليم أبناء الجزائريين القرآن والإسلام.

إن اسم الإمام عبد الحميد بن باديس محفور في قلبي وذاكرتي ، وهو قدوتي ومثلي في السير على درب الحق والصلاح ، كيف لا ؟ وهو صاحب الوصية الخالدة لنا نحن أبناء الجزائر حين قال :
يا نشء أنت رجائنا .. وبك الصباح قد اقترب.





الهوية الوطنية

((جمال بلادي))

الوضعية الإدماجية : 03

إن الجزائر بلد لا يقل روعةً وجمالاً عن مختلف بلدان العالم. أكتب موضوعاً من 10 إلى 12 سطراً تبيين خلال الطبيعة الخلابة للجزائر ، وبعض معالمها التاريخية مُبرزاً في الأخير واجبك اتجاهياً ، موظفاً : صفة و فعلاً مضارعاً منصوباً.

التحرير

مُخطئٌ من يعتقد أن الجزائر بلد لا يقل روعةً وجمالاً عن مختلف بلدان العالم. فلوض الجزائر جنةً من جنات الدنيا ، جمعت بين الجبل الشاهق والتل الأخضر والسفح الواسع والهضبة العالية ، والرؤس الأفنيح والبساتن الوارف والبحر الهائج والصحراء العظيمة ، أمامك حُقُول القمح مد البصر ، وخلفك قمم الثلج منتهى الروعة، وعن يمينك صفوف النخل غاية الجمال والخصن وعن يسارك جداول الماء قصة الفتنة والسحر. وإلى جانب ما تزخر به الجزائر من الهباء الخلاب للطبيعة ، فإنها تتوفر على عظيم المعالم والآثار والتي لا تكاد تخلو من وجودها أية بقعة من بقاعها الممتدة ؛ فهذه "القصبنة" وأحيائها العتيقة وتلك "جميلة" بأثارها العجيبة ، وفي باتنة شُرُفات "غوفي" ذات البنايات المدهشة ؛ والمسئدة بين الكهوف وفوق الصخور المرتفعة ، ولقسنطينة إطلالة مهيبة من خلال جسورها المعقدة وقناطرها المتازجة ولن ننسى جنوبنا الكبير ونقوشات "الطاسيلي" وما لها من مكانة وتقدير.... إن الجزائر تُخفّئ نادرة جمعت بين جميل المناظر الطبيعية وروعة المعالم التاريخية ، وواجبنا كتلاميذ ومواطنين المحافظة عليها وحمايتها ، وكذا تشهيرها وإظهارها للعالم أجمع لأجل أن يزدهر وطني وحتى يعلو شأنه بين الأمم.

بلادي يا ذرة الأصقاع *** تراك وهواك زوحي وحياتي





القيم الإنسانية

((الأم))

الوضعية الإدماجية : 06

الأم زهرة مقدسة يتصوع عطرها ليملاً الحياة رقة وبهاء.
اكتب نصاً من 08 إلى 10 سطور تصف في فيها أمك ، وتحدث عن نورها في تربية أبنائها ، وتبين
واجبك وشعورك نحوها ، موظفاً : جملة منسوخة بـان 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 فيملاً 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 أنها مدرستنا الأولى ودليلنا للسير في طريق الحياة بما تقدمه لنا من دروس ونصائح .
قال الشاعر : الأم مدرسة إذا أعددتها .. أعددت شعباً طيب الأعراق
دورها في تربية الأبناء ورعايتهم دور عظيم جدا ، يبدأ من لحظة تحملها أعباء الحمل تسعة أشهر
وهنا على وهن ، ثم تذوقها الأم الولادة وأوجاع المخاض ، وبعدها تغذي أولادها من عذب لبنها و روحها
وترقب أطوار نموهم بكل حب ، وتسهر على راحتهم ليل طوال دون كلل أو ملل ، إنها المثل والقنوة
يحرّكها اتجاه أبنائها الإيثار؛ فهي الوحيدة التي قد تنسى أن تدعو لنفسها في صلاتها لانشغالها بالدعاء لهم
وهي من تتعب ليُشعروا بالراحة والأمان ، وتقدم لهم ما يحتاجون دون انتظار مقابل ، أفضالها علينا لا
تعدّ ولا تحصى...

لذلك حتّ ديننا الإسلامي على طاعتها والرفق بها وبرّها، إذ قال الله تعالى في كتابه الكريم : (ووصينا
الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلى المصير)
ومن هذا المنطلق فإنّ واجبني ودوري اتجاه أمي ه و مساعدتها فيما تحتاج ، وتكريمها واحترامها
وطاعتها بما ليس فيه معصية للخالق، وبرّها في كبرها ، وإرضائها وإسعادها بشتى الطرق.
أمي تاج رأسي ونور عيني ، أحبها حياّ جما ، فالدنيا بنونها لا تساوي شيئا.





القيم الإنسانية

((المشاركة في حملة تطوعية))

الوضعية الإدماجية : 05

اتفق أبناء حيكم على القيام بحملة تطوعية لتنظيف وتشجير كامل الحي.
أكتب نصا من 10 أو 12 سطرا تتحدث فيه عن الأعمال التي قمتم بها ، مَعْبِرا عن شعورك وأنت
تشارك معهم ، موظفا : جملة منسوخة ، و فعلا معتلا ناقصا

التحرير

اتفق أبناء حيّنا عند بداية دخول فصل الصيف على القيام بحملة تطوعية يُشارك فيها الكبار والصغار
لتنظيف الحي وتجميله.
التقىنا في ساحة الحيّ خلال اليوم المحدّد ، وقد حضر جمع كثير من المتطوعين ومعهم الأدوات
اللازمة فرأينا أن ننقسم إلى مجموعات والفواج ، ثم نُوزع المهام على كلّ فوج حتى يكون العمل منظمًا
و**مُتقنا**.
وهكذا ما لبث أن انتشر الجميع في أرجاء الحي مثل النحل المتعاون يؤدون أدوارهم بهمة ونشاط
فرحين بلذة العمل الجماعي ، فهذه مجموعة تقوم بالكنس ، وتلك تجمع القمامة في أكياس ، وأخرى تذهن
الأرصفة والجدران بأصيعة والأوان جديدة ، وهناك من يتولى غرس الفسائل والشجيرات ، وكذا هناك
من يُغيّر مصابيح الإنارة المُعطلة...
كان شعوري لا يوصف ونحن نشارك العمل كيد واحدة في محبة وإخاء ، فزادت يهجتني أكثر فأكثر
حين رأيتُ حيننا يتحوّل إلى روضة جميلة.
لما أروع اتحاد السواعد في خدمة المصلحة العامة ، قال تعالى : " وتعاونوا على البرّ والتقوى ولا
تعاونوا على الإثم والعدوان ".





القيم الإنسانية

((زيارة المريض))

الوضعية الإدماجية : 08



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

فمن واجب كل مسلم أن يزور أخاه إذا مرض ؛ أكتب فقرة من ثمانية إلى عشرة أسطر ، تتحدث فيها

عن آداب وفوائد زيارة المريض، موظفاً : فعلًا مضارعًا و صفةً.

التحرير

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

فقد أوصانا رسولنا الكريم - ﷺ - في عدد من أحاديثه الشريفة على عبادة المرضى وزيارتهم كقوله :

" أطعموا الجائع ، وعودوا المريض ، وفكوا العاني " .

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 بد للزائر ألا يطيل مكثه عند العليل ولا يحرجه بكثرة الكلام والأسئلة ، بل يواسيه بحديث لطيف ، خفيف ويدعو له الله بالشفاء والعافية ..

وهكذا سيحصل المريض بالراحة ، وتفيض نفسه بالسرور والفرحة ، و يتجدد شعوره تقاؤلاً بزوال السقم والعلّة ؛ ما سيؤدي بإذن الله إلى تحسّن حالته النفسية والصحية.

إن زيارة المريض سببٌ في شفاؤه و استرجاع طاقته ، كما هي سبب في تألف القلوب وتوادها.





الحياة الاجتماعية والخدمات

((المعلم))

الوضعية الإدماجية : 01

المعلم شمعة تحترق لتضيء طريق الآخرين بنور العلم والمعرفة.
اكتب نصا من 08 أو 10 سطور تتحدث فيه عن فضل معلمك عليك ، وتبين واجبك نحوه ، ناصحا الذين يستهزؤون به وينقصون من قيمته ، موظفا : اسما من الأسماء الخمسة و حالا.

التحرير

المعلم شمس المعرفة التي تشع بضونها على الأرض لتزيح ظلام الجهل عن عقول البشر وتزرع مكانها نور العلم.

فالمعلم أبو التلاميذ وأخوهم وصديقهم الذي يحبهم ويخون عليهم ، يرشدهم لكل ما هو صحيح ومفيد ويمسك بأيديهم فيأخذهم نحو بحور العلم والفهم ليستخرج من بين يديه جبل مميّز من العقول الناضجة. يبات المسكين سواد الليالي سهرًا يقظانا ، يحضّر ويحزّر زاد العلم للنشء والطلاب ، مقاوما العُاس بين جفثنيه والبرد في أصابع يديه ، طوال العام ومعلمي يشقى ويعاني فكم تقوّمت قدماه ، وبُخ صوته وهو واقف يهزّسنا ويشرخ لنا دون كلال أو ملل بإذلا أقصاري جهده لترسيخ الفهم في أذهاننا ، يستمع لأسفلتنا باهتمام فيجيب عنها دون تذمّر من كثرتها ، وجلّ همة أن يرانا بعد نهاية العام ناجحين. إن الواجب يقتضي مني احترام معلمي أشدّ الاحترام ، والامتنان لأوامره ، والتعاون معه بإنجاز واجباتي وحسن الإصغاء له حتى أسهل سير الدرس ولا أعيق العملية التعليمية ، وكذلك من واجبي عدم إثارة الشغب أو الفوضى داخل القسم وخارجه ، كما يجب أن أشكره وأمدحه ، وأدعو له بالخير مع نواام الصحة والعافية دائما.

قال أحمد شوقي في شأن المعلم : فم للمعلم وفيه التبجيلا .. كاد المعلم أن يكون رسولا
لذلك فنصيحتي لكل من يسعى إلى تشويه سُمعة المعلم والتقليل من شأنه أن يكفّ عن هذا الإنكار والجهود لأنك باستهزاءك تُساهم في تدمير أهم أعمدة المجتمع ، وتُشجع على نشر الانحلال والجهل.

