اللغة العربية - الثانية إعدادي

النص القرائي 5 : غذاء الشباب

الأستاذ: العلمي المرابطي

الفهرس

I- النص القرائي (غذاء الشباب)
II- تأطير النص
2-1/ ملاحظة النص
2-2/ بناء فرضية القراءة
III- القراءة التوجيهية
3-1/ شرح المفردات
3-2/ الفكرة العامة
VI- القراءة التحليلية
4-1/ الحقول الدلالية
4-2/ مضامين النص
4-3/ أسلوب النص
4-4/ قيم النص
V- القراءة التركيبية

I- النص القرائي (غذاء الشباب)



غِذَاءُ ٱلشَّبَابِ

مِنَ ٱلْمُلَاحَظِ أَنَّ ٱلطَّعَامَ ٱلشَّهِيَّ يَسْتَهْوِي ٱلشَّبَابَ أَكْثَرَ مِمَّا يَسْتَهْوِيهِ ٱلطَّعَامُ ٱلْمُفِيدُ لِصِحَّتِهِ وَنُمُوِّهِ، وَلِذَا مِنَ ٱلْمُفِيدِ أَنْ تُقَدَّمَ إِلَيْهِ ٱلْوَجَبَاتُ ٱلشَّهِيَّةُ وَٱلْمُفِيدَةُ فِي آنٍ وَاحِدٍ.

فَإِذَا ٱحْتَوَى غِذَاؤُهُ عَلَى ٱلْحَلِيبِ، وَٱللَّحْمِ، وَٱلطُّيُورِ، وَٱلسَّمَكِ، وَٱلْجُبْنِ، وَٱلْبَيْضِ، وَٱلزُّبْدَةِ، وَٱلْخُبُوبِ ٱلْجَافَّةِ، وَٱلْفَوَاكِهِ، وَٱلْخُضَرِ، وَٱلْحُمُضِيَّاتِ، وَٱلْبَطَاطَا، وَٱلْخُبْزِ، كَانَ مَعْنَى ذَلِكَ أَنَّ جِسْمَهُ قَدْ حَصَلَ عَلَى ٱلْمَوَادِّ ٱلْأَسَاسِيَّةِ ٱلَّتِي يَحْتَاجُهَا.

وَمَعَ مَرْحَلَةِ ٱلشَّبَابِ تَزْدَادُ حَاجَةُ ٱلْجِسْمِ إِلَى ٱلْغِذَاءِ، فَـٱلْعِظَامُ تَبْدَأُ بِالتَّصَلُّبِ، وَمَعَادِنُهَا تَأْخُذُ بِالِازْدِيَادِ، وَهَذَا كُلُّهُ يَتَطَلَّبُ تَغْذِيَةً جَيِّدَةً، خَاصَّةً بِالْمَوَادِّ ٱلْبُرُوتِينِيَّةِ وَٱلْكِلْسِيَّةِ وَٱلْحَدِيدِ، فَإِذَا نَقَصَتْ إِحْدَى هَذِهِ ٱلْمَوَادِّ، أَدَّى ذَلِكَ إِلَى وُجُودِ ضُعْفٍ فِي ٱلْعِظَامِ.

إِنَّ مَظَاهِرَ نَقْصِ ٱلْمَوَادِّ ٱلْأَسَاسِيَّةِ تَبْدُو لَنَا فِي بُطْءِ نُمُوِّ ٱلْجِسْمِ، وَقِلَّةِ حَيَوِيَّتِهِ، وَإِنَّ عَدَمَ حُصُولِ ٱلْجِسْمِ عَلَى حَاجَتِهِ مِنَ ٱلسُّعْرَاتِ ٱلْحَرَارِيَّةِ يُؤَدِّي إِلَى سُوءِ تَمَثُّلِ ٱلْبُرُوتِينِ وَٱلْكَالْسْيُومِ فِي ٱلْجِسْمِ، فَهُوَ حِينَ لَا يَحْصُلُ عَلَى حَاجَتِهِ مِنَ ٱلسَّكَاكِرِ وَٱلنَّشَوِيَّاتِ وَٱلدُّهْنِ، فَإِنَّهُ يَسْتَهْلِكُ ٱلْبُرُوتِينَ ٱلدَّاخِلَ إِلَيْهِ بَدَلاً مِنْ أَنْ يُخَزِّنَهُ وَيَسْتَخْدِمَهُ فِي ٱلْبِنَاءِ.

وَلِتَجَنُّبِ ٱلْبَدَانَةِ، يَجِبُ عَلَى ٱلشَّبَابِ أَنْ يُزَاوِلُوا ٱلرِّيَاضَةَ ٱلَّتِي تَسْتَدْعِي حَرَكَةً وَنَشَاطاً كَالسِّبَاحَةِ، وَكُرَةِ ٱلْقَدَمِ، وَكُرَةِ ٱلْمِضْرَبِ، وَٱلْمَشْيِ.

وَٱلشَّبَابُ فِي حَاجَةٍ إِلَى أَغْذِيَةٍ بِهَا لَحْمٌ، لِأَنَّهُ يُزَوِّدُ ٱلْجِسْمَ بِالْفِيتَامِينَاتِ وَٱلْمَعَادِنِ، كَمَا أَنَّ ٱلْكَالْسْيُومَ وَٱلْفِيتَامِينَ(د) ضَرُورِيَّانِ لِنُمُوِّ جِسْمِ ٱلشَّابِّ، وَهُمَا مَوْجُودَانِ فِي ٱلْحَلِيبِ وَٱلْبَيْضِ وَٱلزُّبْدَةِ.

وَلَقَدْ عَرَفَ عَصْرُنَا هَذَا عَادَةً سَيِّئَةً صَارَتْ شَائِعَةً لَدَى ٱلْجَمِيعِ، رَغْمَ أَضْرَارِهَا، وَهِيَ عَادَةُ ٱخْتِصَارِ وَجْبَةِ ٱلصَّبَاحِ، وَٱقْتِصَارِهِمْ فِيهَا عَلَى كُوبٍ مِنَ ٱلْحَلِيبِ أَوِ ٱلشَّايِ، أَوْ إِلْغَاءِ ٱلْوَجْبَةِ تَمَاماً.

وَٱلْوَاقِعُ أَنَّ مِنْ أَكْثَرِ ٱلْأُمُورِ تَأْثِيراً عَلَى ٱلصِّحَّةِ أَنْ نَسْتَقْبِلَ أَفْضَلَ سَاعَاتِ يَوْمِنَا بِالْعَمَلِ وَٱلْحَرَكَةِ وَٱلتَّفْكِيرِ بِمَعِدَاتٍ خَاوِيَةٍ، لِأَنَّ ٱلنَّتِيجَةَ ٱلطَّبِيعِيَّةَ لِذَلِكَ هِيَ ٱسْتِنْفَادُ مَا فِي ٱلْجِسْمِ مِنْ مَوَادَّ ٱحْتِيَاطِيَّةٍ، وَبِالتَّالِي فَقْرُ ٱلدِّمَاغِ مِنَ ٱلدِّمَاءِ مِمَّا يَجْعَلُ ٱلذَّاكِرَةَ ضَعِيفَةً، وَٱلْحُكْمَ عَلَى ٱلْأُمُورِ لَا يَخْلُو مِنْ خَطَإٍ، وَٱلْجِسْمَ كَسُولاً خَامِلاً مَا دَامَ خَالِياً مِنَ ٱلطَّاقَاتِ ٱلْحَرَارِيَّةِ ٱللَّازِمَةِ لَهُ لِكَيْ يُؤَدِّيَ عَمَلَهُ عَلَى ٱلْوَجْهِ ٱلْأَكْمَلِ.

إِنَّ وَجْبَةَ ٱلصَّبَاحِ هِيَ أَهَمُّ وَجَبَاتِ ٱلْيَوْمِ إِطْلَاقاً، فَـٱلْمَعِدَةُ تَكُونُ خَالِيَةً فِي ٱلصَّبَاحِ، لِذَلِكَ فَهِيَ مُسْتَعِدَّةٌ لِتَقَبُّلِ مَا يُلْقَى فِيهَا مِنْ غِذَاءٍ، وَلِذَا مِنَ ٱلضَّرُورِيِّ أَنْ نُزَوِّدَهَا بِالْمَقَادِيرِ ٱلْغِذَائِيَّةِ ٱلْكَافِيَةِ لِإِمْدَادِ ٱلْجِسْمِ بِحَاجَتِهِ مِنْ مَصَادِرِ ٱلْحَرَارَةِ. وَٱلتِّلْمِيذُ ٱلَّذِي يَسْتَخِيبُ لِحَاجَةِ مَعِدَتِهِ مِنَ ٱلْغِذَاءِ يَكُونُ أَقْدَرَ عَلَى ٱسْتِيعَابِ ٱلدُّرُوسِ مِنْ ذَاكَ ٱلَّذِي جَاءَ إِلَى ٱلْمَدْرَسَةِ مِنْ غَيْرِ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ ٱلْفُطُورِ. وَإِنَّ قَلِيلاً مِنَ ٱلْأَلْعَابِ ٱلرِّيَاضِيَّةِ، فِي صَبِيحَةِ كُلِّ يَوْمٍ، كَافٍ لِإِثَارَةِ ٱلدَّوْرَةِ ٱلدَّمَوِيَّةِ، وَإِعْدَادِ ٱلْجِسْمِ لِتَنَاوُلِ ٱلْإِفْطَارِ بِشَهِيَّةٍ. وَمِنَ ٱلضَّرُورِيِّ أَنْ تَكُونَ وَجْبَةُ ٱلصَّبَاحِ مُنَوَّعَةً فِي مَوَادِّهَا، غَنِيَّةً بِفِيتَامِينَاتِهَا وَأَمْلَاحِهَا ٱلْمَعْدِنِيَّةِ.

وَإِذَا كَانَتِ ٱلْأُكْلَةُ ٱلْخَفِيفَةُ (ٱلسَّانْدْوِيتْش) رَفِيقَ ٱلشَّبَابِ ٱلْأَوَّلَ، فَهَذَا شَيْءٌ لَا ضَيْرَ فِيهِ إِذَا كَانَ تَنَاوُلُهُ زِيَادَةً عَلَى ٱلْوَجَبَاتِ ٱلرَّئِيسِيَّةِ، ثُمَّ إِنَّ تَنَاوُلَ ٱلشَّبَابِ لِلْأُكْلَاتِ ٱلْخَفِيفَةِ وَٱلنُّقْلِ وَٱلشُّكُولَاتَةِ وَٱلْفَوَاكِهِ وَٱلْحَلِيبِ، فِيمَا بَيْنَ ٱلْوَجَبَاتِ، يَسُدُّ جَانِباً آخَرَ مِنْ حَاجَاتِ أَجْسَامِهِمْ.

الدكتور صبري القباني. الغذاء لا الدواء.

ص ص : 475 – 477 ـ بتصرف ـ

II- تأطير النص

1-2/ ملاحظة النص

- صاحب النص: اسمه: صبري القباني – تاريخ ومكان ازدياده: ولد بدمشق سنة 1908م – صفته العلمية: طبيب وأستاذ في النظام الغذائي عند الإنسان – تخصصه: متخصص في النظام الغذائي عند الإنسان – مؤلفاته: جمالك سيدتي – طبيبك معك – حياتنا الجنسية – أطفال تحت الطلب – قلوب الأطباء... – وفاته: توفي سنة 1973م.
- مصدر النص: أخذ النص من كتاب (الغذاء لا الدواء) ويدل هذا العنوان على أن الغذاء الصحي المتوازن يمكن صاحبه من الاعتناء بصحته دون حاجته إلى اللجوء إلى الدواء في أغلب الأحيان.
- مجال النص: المجال السكاني.
- نوعية النص: مقالة تفسيرية.
- العنوان: تركيبيا: مركب إضافي يتألف من مضاف (غذاء) ومضاف إليه (الشباب) ويمكن أن يتحول إلى مركب إسنادي جملة اسمية بتقدير المبتدأ المحذوف (هذا هو غذاء الشباب). ودلاليا: يدل على المواد التي يحتاجها الجسم في نموه وخاصة جسم الشباب.
- الصورة: تجسد الصورة مجموعة من الأغذية التي يحتاجها جسم الإنسان بشكل أساسي والملاحظ أن كل هذه الأغذية أصلها نباتي مما يطرح سؤالا مشروعا مفاده: ألا يحتاج جسم الإنسان إلى أغذية أصلها حيواني ؟
- بداية النص: تشير إلى أهمية الجمع بين الوجبات الشهية والمفيدة في النظام الغذائي للشباب.
- نهاية النص: تشير إلى أن إدخال الأكلات الخفيفة وما شابهها في النظام الغذائي للشباب أمر مقبول.

2-2/ بناء فرضية القراءة

بناء على المؤشرات السابقة نفترض أن موضوع النص يتناول:

- النظام الغذائي عند الشباب.
- الأغذية الأساسية للشباب.
- علاقة الأغذية بحاجة الجسم.

III- القراءة التوجيهية

1-3/ شرح المفردات

- يستهويه: يروق ويعجب.
- السعرات الحرارية: الطاقة اللازمة كحركة الجسم.
- البدانة: السمنة.
- النقل: يقصد بها الفواكه الجافة.

2-3/ الفكرة العامة

أهمية الغذاء المتوازن وكيفية استفادة الشباب منه في نموه أجسامهم.

VI- القراءة التحليلية

4-1/ الحقول الدلالية

- حقل التغذية: الطعام الشهي – الطعام المفيد – الوجبات – الحليب – اللحم – الطيور – الجبن – السمك – الحبوب – الفواكه الجافة – الخضر والفواكه – البطاطا – الخبز – المواد الذهنية – المواد البروتينية والكلسية والحديد- النشويات – السكاكر – الكلسيوم الفيتامينات – المعادن – وجبة الصباح...
- حقل الصحة: صحته -نموه -حاجة الجسم إلى الغذاء – العظام تبدأ بالتصلب – تغذية جيدة – ضعف في العظام – بطء النمو – قلة الحيوية – البدانة – يزاول الرياضة – حركة ونشاط – نمو جيد – جسم الشباب – تأثير على الصحة -الدورة الدموية...

4-2/ مضامين النص

- الوحدة 1 (بداية النص...آن وحد): أهمية الطعام الشهي في نمو جسم الإنسان سليما.
- الوحدة 2 (فان احتوى...في البناء): آثار التغذية المتوازنة على الإنسان وكافة الشباب.
- الوحدة 3 (و لتجنب البدانة...نهاية النص): نصائح الكاتب إلى الشباب للحفاظ على سلامة صحتهم وفيما يخص التغذية.

4-3/ أسلوب النص

وظف الكاتب أسلوبا تفسيريا يتناول من خلاله علاقة التغذية المتوازنة وممارسة الرياضة بنمو الجسم وصحته وقدم عدد من المعطيات المفسرة لهذه العلاقة.

4-4/ قيم النص

يتضمن النص قيمة تحسيسية هدفها التوعية بأهمية الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة في بناء صحة سليمة وجيدة.

V- القراءة التركيبية

ان التغذية المتوازنة هي إحدى الركائز الأساسية لبناء صحة الإنسان السليمة ولاسيما في مرحلة الشباب حيث تزداد الحاجة إلى الغذاء الصحي المتوازن الذي يضمن الحركة والنشاط والحيوية. كما أن ممارسة الرياضة لها من الفوائد الكثيرة على صحة الإنسان بفضل مساهمتها في بناء الجسم السليم ولعل القولة المشهورة: "العقل السليم في الجسم السليم" دليل على ذلك.