



اللغة العربية - الثانية إعدادي

النص القرائي 5 : غذاء الشباب

الأستاذ: العلمي المرابطي

الفهرس

I- النص القرائي (غذاء الشباب)

II- تأثير النص

1-2 / ملاحظة النص

2-2 / بناء فرضية القراءة

III- القراءة التوجيهية

1-3 / شرح المفردات

2-3 / الفكرة العامة

VI- القراءة التحليلية

1-4 / الحقول الدلالية

2-4 / مضامين النص

3-4 / أسلوب النص

4-4 / قيم النص

VII- القراءة التركيبية

I- النص القرائي (غذاء الشباب)



غذاء الشباب

من الملحوظ أن الطعام الشهي يستهوي الشباب أكثر مما يستهويه الطعام المقيد لصحته ونموه، ولذا من المقيد أن تقدم إليه الوجبات الشهية والمقيدة في آن واحد.

فإذا أختوى غذاؤه على الحليب، واللحم، والطير، والسمك، والجبن، والبيض، والحبوب الجافة، والفواكه، والخضروات، والبطاطا، وأطبار، كان معنى ذلك أن جسمه قد حصل على الماء الأساسية التي يحتاجها. ومع مرحلة الشباب تزداد حاجة الجسم إلى الغذاء، فالعظام تبدأ بالتصلب، ومعادنها تأخذ بالازدياد، وهذا كلّه يتطلب تغذية جيّدة، خاصة بالماء البروتيني والكلسيتي والحديدي، فإذا تقصّت إحدى هذه الماء، أدى ذلك إلى وجود ضعف في النظام. إن مظاهر نقص الماء الأساسية تبدو لنا في بُطءِ غُلْجسم، وقلةِ حيوائه، وإن عدم حصول الجسم على حاجته من السعرات الحرارية يؤدي إلى سوء تغذية العروتين والكلاليثوم في الجسم، فهو حين لا يحصل على حاجته من السكري والنشويات والدهن، فإنه يستهلك البروتين الداخلي بهدّاف أن يخرجه ويستخدمه في البناء. ولتجنب البدانة، يجب على الشباب أن يزاولوا الرياضة التي تستدعي حركة ونشاطاً كالسباحة، وكرة القدم، وكرة المضرب، وأشي.

والشباب في حاجة إلى أغذية بها حم، لأنّه يزود الجسم بالفيتامينات والمعادن، كما أن الكالسيوم والفيتامين (د) ضروريان لنموّ جسم الشباب، وهما موجودان في الحليب والبيض والزبدة. ولقد عرف عصرنا هذا عادة سيئة صارت شائعة لدى الجميع، رغم اضطرارها، وهي عادة اختصار وجنة الصباح، واقتصارهم فيها على كوب من الحليب أو الشاي، أو إلغاء الوجبة تماماً.

والواقع أنّ من أكثر الأمور تأثيراً على الصحة أن تستقبل أفضل ساعات يومنا بالعمل وأخرّه والتفكير بمعدات خاوية، لأن النتيجة الطبيعية لذلك هي استنفاد ما في الجسم من مواد احتياطية، وبالتالي فقر الدماغ من الدماء مما يجعل المذكرة ضعيفة، وأخْحَم على الامور لا يخلو من خطأ، وأجلس كشولاً خالياً من الطاقات الحرارية الالزامية له لكنّي يؤدي عمله على الوجه الأكميل. إن وجنة الصباح هي أهم وجبات اليوم إطلاقاً، فال沐دة تكون خالية في الصباح، لذلك فهي مُستعدة لـتقبيل ما يُلقى فيها من غذاء، ولذا من الضروري أن نزودها بالمقادير الغذائية الكافية لإنداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة. والتميم الذي يستحبه لحاجة معدته من الغذاء يكون أقدر على استيعاب الدروس من ذاك الذي جاء إلى المدرسة من غير تناول وجنة الفطور. وإن قليلاً من الألعاب الرياضية، في صبيحة كل يوم، كافٍ لإنارة الدورة الدموية، وإعداد الجسم لتناول الإفطار بشهية. ومن الضروري أن تكون وجنة الصباح موعدة في موادها، غنية بفيتاميناتها وأملاحها المعدنية.

وإذا كانت الأكلة الخفيفة (الساندوتش) رفيق الشباب الأول، فهذا شيء لا ضير فيه إذا كان تناوله زيادة على الوجبات الرئيسية، ثم إن تناول الشباب للأكلات الخفيفة والنقل والشوكولاتة والفواكه واللحم، فيما بين الوجبات، يشد جانباً آخر من حاجات أجسامهم.

الدكتور صبري القباني. الغذاء لا الدواء.

ص ص : 475 - بتصريف .

II- تأثير النص

1-2/ ملاحظة النص

- صاحب النص: اسمه: صبري القباني - تاريخ ومكان ازدياده: ولد بدمشق سنة 1908م - صفتة 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: تركيبياً: مركب إضافي يتكون من مضاف (غذاء) ومضاف إليه (الشباب) ويمكن أن يتحول إلى مركب إسنادي جملة اسمية بتقدير المبتدأ المحذوف (هذا هو غذاء الشباب). ودلالياً: 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 سؤالاً مشارعاً مفاده: لا 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 لحركة 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

1-4/ الحقول الدلالية

- حقل التغذية: الطعام الشهي - الطعام المفید - الوجبات - الحليب - اللحم - الطيور - الجبن - السمك - الحبوب - الفواكه الجافة - الخضر والفواكه - البطاطا - الخبز - المواد الذهنية - المواد البروتينية والكلسية والحديد. النشويات - السكاكر - الكلسيوم الفيتامينات - المعادن - وجة الصباح...
- حقل الصحة: صحته - نموه - حاجة الجسم إلى الغذاء - الطعام 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...

2-4 / 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.

3-4 / أسلوب النص

وظف الكاتب أسلوباً تفسيرياً 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.

٧- 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.