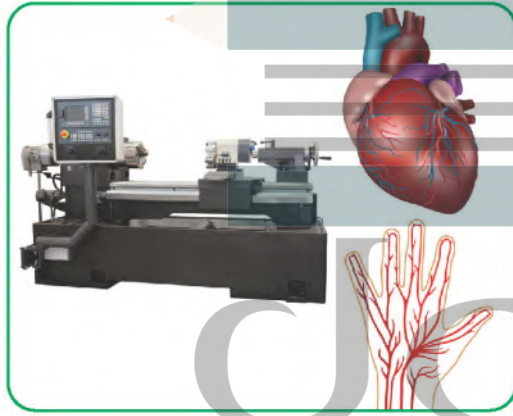


## جِسْمُكَ وَالآلَةُ

النُّص:

تَحْتَاجُ الآلَةُ إِلَى وَقُودٍ، وَكَذَلِكَ أَجْسَامُنَا. وَكَمَا أَنَّ الْوَقُودَ فِي الآلَةِ يَحْتَرِقُ لِكِي يُعْطِيهَا الطَّاقَةَ  
اللَّازِمَةَ لِلْحَرَكَةِ، فَكَذَلِكَ الْغِذَاءُ الَّذِي نَتَنَاوَلُهُ يُعْطِينَا الطَّاقَةَ لِلْحَرَكَةِ وَالْعَمَلِ وَاللَّعِبِ، وَيَجْعَلُ  
جِسْمَنَا دَافِئًا دَائِمًا، إِذْ لَا يُمَكِّنُنَا أَنْ نَعِيشَ فِي الشِّتَاءِ الْبَارِدِ إِذَا لَمْ يَمِدِّنَا الْغِذَاءُ بِالْحَرَارَةِ اللَّازِمَةِ،  
لَيْسَ هَذَا فَقَطْ؛ فَالْغِذَاءُ لَهُ أَهْمِيَّةٌ كُبْرَى لِجِسْمِنَا أَكْثَرَ مِنْ أَهْمِيَّةِ الْوَقُودِ لِلآلَةِ، لِأَنَّهُ يُغْذِي جِسْمَنَا  
بِالْمَوَادِّ الْأَسَاسِيَّةِ لِبِنَائِهِ وَتَجْدِيدِهِ وَنُمُوهِ.



إِنَّ مِنَ الْمُضْحِكِ طَبْعًا أَنْ تَفَكِّرَ أَنَّ الْوَقُودَ يُمَكِّنُهُ  
أَنْ يُصْلِحَ أَيَّ جُزْءٍ عَطِبَ فِي الآلَةِ، أَوْ يَجْعَلَهَا تَنُمُو  
وَتَكْبُرُ، وَلَكِنَّهَا ظَاهِرَةٌ طَبِيعِيَّةٌ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ  
الَّذِي يَنُمُو وَيَكْبُرُ وَيَعْوِضُ الْأَعْضَاءَ الْمُصَابَةَ. فَكُلُّ  
مَنَّا يَلْحَظُ مَثَلًا أَنَّ الْجُرُوحَ الَّتِي تَحْدُثُ لَنَا فِي  
الرُّكْبَةِ عِنْدَ اللَّعِبِ يَنُمُو مَحَلُّهَا جِلْدٌ جَدِيدٌ بَدَلَ  
الَّذِي أُصِيبَ فِي الْجُرْحِ، فَأَنْتَ تَتَنَاوَلُ غِذَاءً لَتُصْلِحَ جِسْمَكَ وَتَجْعَلَهُ يَنُمُو وَيَكْبُرُ.

وَاخْتِيَارُ الطَّعَامِ الْمُنَاسِبِ لِلْجِسْمِ مُهِمَّةٌ أَصْعَبُ مِنْ اخْتِيَارِ الْوَقُودِ الْمُنَاسِبِ لِلآلَةِ، فَهِيَ تَحْتَاجُ  
إِلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْوَقُودِ، أَمَّا الْجِسْمُ فَيَحْتَاجُ إِلَى أَنْوَاعٍ كَثِيرَةٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ.

إِنَّ هُنَاكَ أَوْلَادًا كَثِيرِينَ، يُحِبُّونَ أَكْلَ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الطَّعَامِ، وَيَمْتَنِعُونَ عَنِ أَكْلِ أَنْوَاعٍ أُخْرَى،  
رَغْمَ أَنَّهَا مُهِمَّةٌ لِلْجِسْمِ، مِثْلَ هَؤُلَاءِ الْأَوْلَادِ لَيْسُوا فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.

فَاللَّبَنُ هُوَ أَحْسَنُ غِذَاءٍ مُفْرَدٍ لِلأَوْلَادِ فِي سِنِّ النُّمُو، وَلَوْ أَنَّهُ لَا يُعْطِيهِمْ كُلَّ الْغِذَاءِ اللَّازِمِ لَهُمْ،

إِلَّا أَنَّهُ يَمِدُّ الْجِسْمَ بِالْمَوَادِّ الْأَسَاسِيَّةِ لِبِنَاءِ الْعِظَامِ وَالْأَسْنَانِ.



ويحتاج جسمنا إلى الخضراوات والفواكه؛ لأنها من المواد المهمة التي تمدنا بالفيتامينات الضرورية للجسم. أما اللحوم والأسماك والبيض فهي مهمة لبناء العضلات، وتساعد على إمداد الدم بمادة الحديد. ويحتاج جسمنا إلى الخبز الصحي المصنوع من الحبوب الكاملة، كما يحتاج دوماً إلى الماء، لأنه يفقده بطرق كثيرة، كما يحدث في العرق وغيره، لذلك علينا أن نشرب حتى نعوض الماء المفقود.

| الفقرة  | عنوان الفقرة                     | السؤال المناسب لها                                         | تعديل السؤال أو إضافة أسئلة أخرى                                    |
|---------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| الأولى  | أوجه التشابه بين الغذاء والوقود  | ما أوجه التشابه بين الغذاء والوقود؟                        | لماذا كان الغذاء له أهمية كبرى لأجسامنا أكثر من أهمية الوقود للآلة؟ |
| الثانية | وجه الاختلاف بين الغذاء والوقود  | ما وجه الاختلاف بين الغذاء والوقود؟                        |                                                                     |
| الثالثة | مهمة اختيار الطعام المناسب للجسم | لماذا كان اختيار الطعام المناسب أصعب اختيار الوقود المناسب | الإام يؤدي أكل نوع معين من الطعام والامتناع عن تناول الأطعمة الأخرى |
| الرابعة |                                  | أنواع الطعام التي يحتاج إليها الجسم                        | لماذا نحتاج للماء دوماً؟                                            |