

تحافظ السباحة على الصحة العامة للإنسان، وتساعد على اكتساب الرشاقة والحيوية، وتحرك العضلات، فتجعلها مرنة، كما تقوي التنفس، وتخفف من حالات التوتر بحصول الاسترخاء والهدوء النفسي، وتنشط الجهاز الدموي، وتحارب السمنة، فتخلص الجسم من وزنه الزائد، بالإضافة إلى علاج آلام الظهر وتليين المفاصل ..

وللحصول على هذه الفوائد الصحية من ممارسة السباحة ينبغي ممارسة فن العوم بشكل منظم وبمساعدة مدرب خاص، يوجه ويمرن على كيفية ممارسة وتطبيق التمارين المطلوبة، واحترام مراحل إنجازها، ويتم ذلك داخل أندية ومساح مخصصة ....

ولزيادة الاستفادة من هذه التمارين يقدم المتخصصون في الرياضة والصحة بعض النصائح التي يجب إتباعها قبل اقتحام الماء في المساح أو الاستحمام في البحر والنهر ومنها: عدم الغطس بالرأس أو القفز في الماء بشكل مفاجئ، وعدم البدء بممارسة السباحة والمعدة خاوية أو ممتلئة بالطعام، كما ينبغي القيام ببعض التمارين الرياضية قبل العوم، مع رش الجسم بالماء، وعند الانتهاء من السباحة، يحتاج الرياضي للاستراحة نصف ساعة، ولشرب كمية من الماء .

### الأسئلة

فهم النص: 1 - اختر عنوانا آخر للنص .

2 - ضع الكلمتين الآتيتين في جملتين مفيدتين: يمرن . خاوية ..

3 - استخراج من النص الكلمة المرادفة للسباحة .

4 - من هو الشخص الذي يساعدنا على ممارسة السباحة السليمة ؟ لماذا ؟

بناء النص: 1 - لاحظ وجود الواو في بداية الفقرتين: " وللحصول على هذه الفوائد ...."

" ولزيادة الاستفادة ... ؟ وغيرها بأداة أخرى مناسبة .

2 - لماذا جاءت الجملة: " وعند الانتهاء من السباحة .... من الماء " في آخر النص ؟

لغة النص: 1 - استخراج من النص اسما موصولا .

2 - أسند العبارة التالية إلى المثنى المؤنث:

" بمساعدة مدرب خاص يوجه ويمرن على كيفية ممارسة التمارين "

3 - لماذا كتبت الهمزة المتطرفة على السطر في كلمة " البدء " ؟

### الوضعية الإدماجية:

طلب منك أبوك أن تختار رياضة . غير السباحة . تمارسها، ترددت طويلا ثم قررت . اكتب نصا لا يقل عن 12 سطرا تصف فيه الرياضة وتبين فوائدها مستعملا أسلوب التعجب مرة واحدة مسطرا تحته .