

## عن الرياضة ١٤٢

ممارسة الرياضة واحدة من أهم القواعد في الحفاظ على صحة الجسم وسلامته، وتوجد أنواع مختلفة من الرياضة التي يمكن للإنسان ممارستها، ككرة القدم، وكرة السلة، والسباحة، والسباق، ومن الرياضات التي يمكن ممارستها بشكل فردي، وداخل محيط المنزل كتمارين تخسيس الوزن وحرق الدهون، ورياضة المشي وغيرها من الأنواع الأخرى، كما لها أهمية كبيرة وفوائد صحية، بحيث، تساعد الرياضة على الوقاية من العديد من الأمراض، مثل: أمراض القلب، والسكري، ومرض السمنة، من خلال ممارسة الرياضة التي تساعد في حرق دهون الجسم، وتقليل من نسبة الكوليسترول الضار في الدم.

إن ممارسة الرياضة سلاح الإنسان للحصول على جسم سليم، فهي تعتبر كنزاً لمن أتقن إحدى أنواعها، وهناك مقولة مفادها أن (العقل السليم في الجسم السليم).

[MOURAJAA.COM](http://MOURAJAA.COM)

# التعبير الكتابي

## الهاتف المحمول

دخل الهاتف المحمول إلى مجتمعنا بشكل مكثف؛ فلقد أصبح عادةً لا يفتقر عنها، وشيئنا أساسيًا في حياتنا، لا نستطيع الاستغناء عنه. فتراه في أيدي الناس من كل جنس أو سن. من بين إيجابياته أنه يذكرنا بالمواعيد ومتابعة أحدث ما توصل إليه العلم الحديث في الحاسبة والبلوتوث والرسائل القصيرة لتبادل المعلومات مع الأصدقاء والزلاء والأهل والأصحاب.

إلا أن للهاتف المحمول سلبيات كثيرة فهو سبب رئيسي في حدوث المشاكل الاجتماعية فتجد في المجتمع انتشارا للكذب بين عامة الناس والعادات السيئة والمباهاة وكذا إهدار الوقت فيما لا يفيد.

وجود الهاتف المحمول أصبح أمرًا ضروريًا لمن يُحسن استخدامه، وعادة سيئة لمن يسيء استخدامه، فهو سلاح ذو حدين.

# نماذج في التعبير

## التسامح

إن التسامح طريق للوصول إلى رضى الله وحب الناس وهذا يعني الاحترام، والتقدير، والقبول للمصفات الإنسانية، ولأشكال التعبير، وللتنوع الثقافي، كما أنه من الأمور المهمة التي حث عليها ديننا الحنيف.

وتظهر أهمية التسامح جلية في العديد من جوانب الحياة المختلفة، حيث يزيد التكافل بين أفراد المجتمع، ويبعث على الشعور بالسعادة، مما يقلل نسبة العصبية والتوتر التي تؤدي إلى انتشار الجريمة والعنف في المجتمع، فما أحوجنا إلى هذه القيمة الإجتماعية والدينية العظيمة التي تبعث الراحة والهدوء والطمانينة بين الناس .

# تعبير كتابي عن البيئة

البيئة المحيطة بالإنسان تتمثل في كل من الماء، والهواء، والإنسان، والحيوانات،

والنباتات، وأي إختلال، في البيئة يتسبب

في الكثير من المشاكل، والإنسان يُعتبر من أكبر العوامل التي تُساعد على الإختلال البيئي من خلال قتله للحيوانات، والقضاء على الغطاء النباتي، ونبث الأبخرة والغازات السامة في الهواء، وتسبب، نشاطات الإنسان الكثيرة والعشوائية بمقرب طبقة الأوزون، وتقليل وجود النباتات على الأرض، مما يؤدي لقلّة إنتاج الأكسجين، وحدوث أمراض كثيرة، وأهم المخاطر التي تنتج عن تلوث البيئة هي زيادة احتمالية الإصابة بالسرطانات، وأمراض الرئة، وأمراض القلب والشرايين، كما يؤدي لانقراض كثير من الكائنات الحية، ورغم هذا فإن بعض العوامل الطبيعية تسبب اختلالات بيئية أيضاً، مثل: الزلازل والبراكين. وحتى نحيا في بيئة نظيفة يجب علينا أن نتكاتف جميعاً لحمايتها، وأن نُبدل قُصارى جُهدنا لإيقاف التلوث الحاصل.