

# نماذج في التعبير الكتابي الغذاء الصحي

الغذاء الصحي هو الذي يفيد الإنسان ويمدّه بالطاقة التي تلزمه يومياً للقيام بأعماله بنشاط وحيوية، ويحسن من صحة الجسم، وهو السبيل إلى الوقاية من الكثير من الأمراض والمشاكلات الصحية، ... فيجب عدم الامتناع عن تناول أي من الأغذية التي تمد الجسم بمختلف العناصر المعدنية الضرورية للجسم، لكن هناك بعض الأغذية التي يجب التقليل من تناولها، كالأطعمة الغنية بالسكريات، والدهون، والأملاح.

لذلك يجب المحافظة على صحة الجسم وعدم تعريضه للخطر. كما يقول المثل (الوقاية خير من العلاج).

## 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 قطع الحيوانات، والقضاء على الغطاء النباتي، ونفث الأبخرة والغازات السامة في الهواء، وتسببت نشاطات الإنسان الكثيرة والعشوائية بثقب 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 فإنّ بعض العوامل الطبيعية تسبب اختلالات بيئية أيضاً، مثل: الزلازل والبراكين. وحتى نحيا في بيئة نظيفة يجب علينا أن نتكاتف جميعاً لحمايتها، وأن نبدل قُصارى جُهدنا لإيقاف التلوث الحاصل.

## تعبير كتابي عن الرياضة

تعتبر 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 ودخل 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).

# نماذج في التعبير الكتابي

## تعبير عن الأم

الأم كلمة صغيرة مملوءة بالأمل والحب، وكل ما في القلب البشري من الرقة والحلاوة والغذوبة، وهي صواع الحنان، والرافة، والشفقة، والغفران، فالذي يفقد أمه يفقد صدراً يسند إليه رأسه، ويداً تؤكك وعيناً تحرسه.

كم سهرت لنام؟ وكم جاءت لنشبع؟ كم شقت لتسعد؟  
فهي رحمة من رب العالمين، والأم جعل الله الجنة تحت أقدامها، وجعل النظرة إلى وجهها عبادة، وجعل رضاها من رضاه

قال تعالى: "ووصينا الإنسان بوالديه إحساناً، حملته أمه كرهاً ووضعته كرهاً وحمله وفصاله ثلاثون شهراً".

اللهم أبعدنا عن عقوق الوالدين وعقوق الأم، واجعلها دائماً راضية مرضية عنا، فمهما قلنا لا نستطيع أن نوفيها حقها.

## تعبير كتابي عن شهر رمضان

شهر رمضان أكثر أشهر السنة بركةً على الإطلاق، ففيه أنزل الله تعالى القرآن الكريم، ويعتبر صيامه فريضةً، فهو أحد أركان الإسلام، فيه تفتح أبواب النار وتفتح أبواب الجنة، وصيامه كاملاً يكفر الذنوب والخطايا، وفيه يتصدق المسلمون على الفقراء والمساكين، وفيه ليلة القدر، والتي اعتبرها الله تعالى خير من ألف شهر. كما له فوائد صحية على جسم الإنسان، كثيرة حيث إنه ينشط عمل الجهاز الهضمي ويعالج مشاكله المختلفة، ويساهم في إنقاص الوزن الزائد، وذلك من خلال حرق الدهون الزائدة في الجسم، كما يخلص الجسم من السموم، إضافة لذلك فهو يخلص الإنسان من العديد من العادات السيئة،

فعلينا أن نستغل هذا الشهر بشكل جيد من خلال قراءة القرآن، والتسبيح، والاستغفار، وقيام الليل، وفعل الخير، فذلك يعود علينا بالحسنات والخير والتوفيق من الله.

# تعبير كتابي عن الجار

## الجار

الجار هو الشخص الذي يجاورك ويكون قريب منك، سواء كان في السكن أو في محيط العمل أو في المحلات التجارية، وقد اهتم الإسلام بتنظيم العلاقات مع الجيران بعضهم، وقد أعطاهما الإسلام الأهتمام الكبير.

فليس هناك من يستطيع ان يعيش وحده دون المخالطة مع الناس أو التعامل مع جيرانه.

وللجار حقوق ليست فقط منع الاذى عنه، بل تعني احتمال اذى الجار، ومشاركته مناسباته ومواسماته وقت الشدة والاحزان، وذلك أن حق الجار على الجار حقوق تشبه حقوق الارحام والأقارب، المتمثلة في الزيارة، وتبادل الهدايا، والوقوف الى جانبه وقت الشدائد والمصائب.

ومن الأحاديث التي توضح هذا التعامل قول رسول الله ﷺ: ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه

سيورثه).

# تعبير كتابي عن العلم

العلم نور الحياة، وسبيل الخير والرفعة والمجد للفرد والأمة، به يعرف الإنسان دينه ودنياه، ويعرف طريقه وغايته، ولقد حثنا الإسلام على العلم والإستزادة منه

فقال تعالى (وقل رب زدني علماً).

فالعلم واجب على كل فرد وله مجالات متعددة كالفقه في الدين والرياضيات والأدب والتكنولوجيا وغيرها فهي ضرورية في التعامل مع الحياة وأسرارها، وهي سبب في تقدم الطب والهندسة والصحافة والمواصلات وغير ذلك،

وبها يكون ازدهار الوطن وتقدمه والسير في موكب الحضارة. وعلى كل فرد أن يتخصص فيما يناسبه ويحبه، حتى يساهم في نهضة الوطن والأمة .

قال الشاعر:

العلم يرفع بيتاً لا عماد له

والجهل يهدم بيت العز والشرف

# نماذج في التعبير الكتابي

## التسامح

إن التسامح طريق للوصول إلى رضى الله وحب الناس وهذا يعني الاحترام، والتقدير، والقبول للصفات 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 والطمأنينة بين الناس .



## تعبير كتابي عن الوطن

الوطن كلمة ليست كباقي الكلمات فهو الروح التي يحملها الإنسان في داخله، وهو الهواء الذي نتنفسه، والحب الذي يكبر يوماً بعد يوم المدفون فينا منذ ولادتنا، ولا يمكن أن نتزعه من أرواحنا أبداً، فمهما ابتعدنا عنه يظل العنين يأخذنا إليه.

إنّ الوطن نعمة عظيمة وهبها الله تعالى لنا ودعانا للحفاظ عليها من كل شيء يدنسها وحننا على الدفاع عنها، ومن هنا فيجب علينا أن نجتهد في طلب العلم واكتساب الخبرات المختلفة، لخدمته في جميع مجالات الحياة، حتى نمتلك مستقبلاً ذو أبناء قادرين على مواجهة الصعاب. ومن واجب أفراد المجتمع التعاون فيما بينهم في أي مكان وزمان حتى تتحد الكلمة ويشكلوا في النهاية بنياناً مرصوماً، يستطيعون من خلاله استرجاع عزّتهم ودفع أي خطر يهدد وطنهم، وهذا كله في النهاية لا يتحقق إلا بالالتزام بالأخلاق الإسلامية؛ من عدل، وصدق، وأمانة ووفاء .

# نماذج في التعبير الكتابي

## ازدهار وطني

حب الوطن ليس كلمة تتردد على الشفاه انما عمل  
مثمر و اداء للواجب و تضحية في ساعة العسر .  
فواجب علي المساهمة في ازدهار ورفي وطني  
فكم اتمنى ان اصبغ شخصا يفيد وطنه فيدخل  
التاريخ و يتذكره كل الناس على مر الاجيال . اجتهد  
لأفلاح في دراستي فأمض الجهد و الأمية و أشارك  
في الأعمال الخيرية فلا يصبح وجود لا لفقير ولا  
لعاطل عن العمل وأساهم في حملات التنظيف  
لأحسن من صورة بلدي وأشيد المدارس فيتعلم  
كل الناس قد يقول البعض "ماذا أهذا معقول لا  
يمكنك تحقيق كل هذا" لكني اعدك يا وطني بأنني  
ساحطم جدار المستحيل فتصبح بلدا متقدما  
مزهرا . فما اروع حياة العز و الكرامة في مسقط  
رأسي بلدي و وطني .

## تعبير كتابي عن المعلم

إن المعلم شعله منيرة تنير الدرب لجميع الأجيال، وهو السفينة التي تبحر في بحور المعرفة لينهل الطلاب منها. فما من عبارات مدح و شكرٍ تفي حق هذا الشخص الذي كرس أغلب أوقاته لينقل تلاميذه من ظلمة الجهل إلى نور العلم والمعرفة، ليمسي في آخر النهار متعباً منهكاً منتظراً بشوق فجر يوم جديد يبني به جيلاً واعياً متعلماً قادراً على التمييز بين الصواب والخطأ.

ما زالت أبحث عن ما أقوله للمعلم، ذلك المنير لدروب الظلام، فما أعظمه من شخص يحاول بجدٍ ودأب أن ينشر المعلومات والخبايا من دون أن يسأم أو يمل. يقضي الساعات واقفاً على قدميه اللتين قد تقزحتا من التعب؟ فشكراً يا معلمي.

قَمِ لِلْمَعْلَمِ وَفِيهِ التَّبَجِيلَا  
كَادَ الْمَعْلَمُ أَنْ يَكُونَ رَسُولَا