

القسم " ب "

[٣٥ درجة]

اقرأ القطعة الآتية ثم أجب عن جميع الأسئلة التي تليها:

من المعروف أنّ الغذاء الصحيّ هو مجموعة متنوعة من الأطعمة اللازمة التي نتناولها كل يوم. ويراد به أيضا الغذاء المتوازن. ونتناولها عند الفطور والغداء والعشاء. وهذه الأطعمة مكونة من الأرز والدجاج والسمك واللحم والخضروات والفواكه والحلويات وما شابه ذلك.

الجدير بالذكر أن هذه الأطعمة فيها عناصر غذائية التي تحتاج إليها الجسم. وتشمل هذه العناصر على الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والدهون بالإضافة إلى المعادن والماء. ومن المسلم به الجميع أن هذه العناصر مهمة جدا وعلينا أن نتناولها بالنظر إلى وظائفها ومنافعها نحو أجسامنا.

ومن وظائف الأغذية الصحية أنها تحافظ على الصحة وتزود الطاقة كما أنها تقينا من الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان وما إلى ذلك. أما المرء الذي يلتزم بتناول الأغذية المتوازنة في حياته فإنه يقي نفسه ومن حوله من الآثار السلبية. والدليل على ذلك "الوقاية خير من العلاج".

ومن جانب آخر أن هذه الأغذية تحتاج إلى كمية مقترحة من الهرم الغذائي عند تناولها. الزيادة أو النقصان الشديدين عند تناولها قد تؤثر إلى مشاكل صحية عديدة. فتناولها بشكل كثير سيؤدي إلى السمنة وهي سبب كل الأمراض.

وقصارى القول وفق ما شرحنا سابقا عرفنا أن الأغذية المتوازنة مهمة ولا ننكر على وظائفها ومحاسنها نحو الإنسان. ولذلك علينا أن نتناولها في حياتنا اليومية ونشجع أعضاء بيتنا

قسم " أ "

[٣٠ درجة]

أ وجه العبارات الآتية إلى المثنى مع تغيير ما يلزم:

- (١) هل أنت تشترك في العمل التطوعي؟
- (٢) لا تتعجّلي في مشيك.
- (٣) استمعوا إلى الشرح في فصلكم.
- (٤) لا تتكلمن في مكتبة مدرستكن.
- (٥) أرسل البريد إلى أبيك قبل الظهر .

[١٠ درجات]

ب اجعل التراكيب الآتية جملة مفيدة:

- (١) مشرف المعمل
- (٢) الأعمال الصالحة
- (٣) يحصل على
- (٤) يوم التسجيل
- (٥) تقوم بـ

[١٠ درجات]

ج هات مصدرا للأفعال الآتية ثم ضعه في جملة مفيدة:

- (١) أكرم
- (٢) ساعد
- (٣) تعارف
- (٤) استخدم
- (٥) جلس

[١٠ درجات]

والناس الآخرين على الالتزام بها وذلك عبر النصائح المفيدة والمعلومات القيمة عنها.

أ- أجب عن الأسئلة الآتية:

(١) ما الغذاء الصحي؟

(٢) متى نتناول الغذاء الصحي؟

(٣) علام تشمل العناصر الغذائية ؟

(٤) اذكر وظيفة من الوظائف الأغذية الصحية.

(٥) إلام يؤثر تناول الأغذية المتوازنة بشكل كثير؟

(٦) من ينبغي عليهم الالتزام بالأغذية المتوازنة؟

[١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

(١) الجسم

(٢) مهمة

(٣) عرفنا

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية

(١) الصحة

(٢) حياته

(٣) خير

[٣ درجات]

د استخرج ما يأتي من النص السابق:

(١) فعل على وزن "يفتعل"

(٢) النعت الحقيقي

(٣) البدل

[٣ درجات]

ه أعرب الكلمتين اللتين تحتها خط إعرابا تاما:

(١) الوقاية

(٢) نتناول

[٤ درجات]

و اضبط الكلمتين اللتين تحتها خط بالشكل التام :

إن للتجارة الإلكترونية إيجابيات وسلبيات. ومن أبرز إيجابياتها القدرة على التسوق والبيع في كل وقت ومكان بلا حدود. وهذه المنتجات والسلع والبضائع تأتي من شتى العالم ولاسيما من الصين حيث إن هذه البضائع ذات جودة صنعائها وسعرها رخيص ومناسب.

[٤ درجات]

ز استخرج ثلاث أفكار رئيسة عن مواصفات معالي الأخلاق من القطعة الآتية:

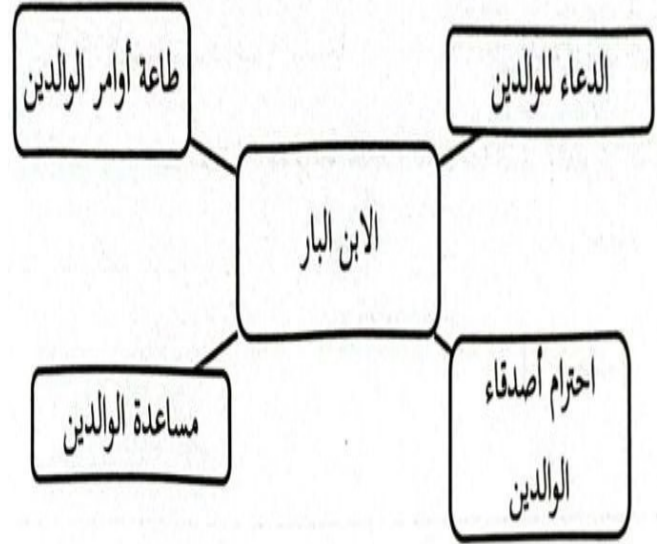
حث الإسلام أمته على التحلي بالأخلاق الحمودة، فالأخلاق الحمودة هي أخلاق حسنة وفاضلة، فإن أساس حياة الإنسان اخلاقه وآدابه لأن معالي الأعلاق تعتبر ضمان عظيم لاستمرار السلام والمودة في الحياة، كما أنها معيار لحاح الأمة أو فشلها. وبدون معالي الأخلاق يقع الدمار والهلاك على الإنسان والمجتمع. ومن أعظم مواصفات معالي الأخلاق هي حفظ اللسان، وهو يصون النفس عن قول فاحش مثل الغيبة والنميمة والسخرية وما شابه ذلك. وكل هذه الصفات الرديئة تؤدي إلى فساد الحياة الاجتماعية. ومن مواصفات معالي الأخلاق أيضا الصبر على تحمل الكرب، بل مواجهته ببشاشة الوجه ورضا القلب. وكذلك سعة الصدر والعفو عن الناس وحسن الظن بهم وكظم الغيظ وغيرها.

[٦ درجات]

قسم " ج "

[٣٥ درجة]

أ اكتب عن هذا الرسم البياني ما لا يقل عدد كلماته عن ٤٠ كلمة:



[٤ درجات]

ب اكتب واحدا فقط من الموضوعات الآتية حيث لا يقل عدد كلماته عن مائة وعشرين (١٢٠) كلمة:

(١) محاسن الرياضة

(٢) الحوار بين الطالبين الجديدين في أسبوع التعارف.

(٣) التسوق عبر الإنترنت.

(٤) التقرير عن الأعمال التطوعية التي شاركته.

[٢٥ درجة]

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT