

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

قسم " أ "

[٣٠ درجة]

أ وجه العبارات الآتية إلى المثنى مع تغيير ما يلزم:

(١) هل أنت تشترك في العمل التطوعي؟

أنتما (١) تشتركان (١)

(٢) لا تتعجلي في مشيك.

تتعجلا (١) مشيكما (١)

(٣) استمعوا إلى الشرح في فصلكم.

استمعا (١) فصلكما (١)

(٤) لا تتكلمين في مكتبة مدرستك.

تتكلمي (١) مدرستكما (١)

(٥) أرسل البريد إلى أبيك قبل الظهر .

أرسلا (١) أبيكما (١)

[١٠ درجات]

ب اجعل التراكيب الآتية جملة مفيدة:

(١) مشرف المعمل - مشرف المعمل مجتهد.

(٢) الأعمال الصالحة - يحث الإسلام على الأعمال الصالحة

(٣) يحصل على - هو يحصل على الهدية

(٤) يوم التسجيل - يوم التسجيل في الأسبوع القادم

(٥) تقوم ب - المؤمنة تقوم بالواجبات

[١٠ درجات]

ج هات مصدرا للأفعال الآتية ثم ضعه في جملة مفيدة:

(١) أكرم - إكرام (١) : إكرام الضيوف مطلوب. (١)

(٢) ساعد - مساعدة / سعاد (١): أحب مساعدة الناس. (١)

(٣) تعارف - تعارف (١) : يقام أسبوع التعارف غدا. (١)

(٤) استخدم - استخدام (١): استخدم العامل الهاتف استخداما. (١)

(٥) جلس - جلوس (١) : يا علي، تفضل بالجلوس. (١)

[١٠ درجات]

أ- أجب عن الأسئلة الآتية:

(١) ما الغذاء الصحي؟

الغذاء الصحي هو مجموعة متنوعة من الأطعمة اللازمة التي نتناولها كل يوم/ الغذاء المتوازن

(٢) متى نتناول الغذاء الصحي؟

نتناول الغذاء الصحي - عند الفطور والغداء والعشاء

(٣) علام تشمل العناصر الغذائية ؟

تشمل العناصر الغذائية على الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والدهون بالإضافة إلى المعادن والماء

(٤) اذكر وظيفة من الوظائف الأغذية الصحية.

الوظيفة من الوظائف الأغذية الصحية هي تحافظ على الصحة/ تزود الطاقة تقينا من الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان

(٥) إلام يؤثر تناول الأغذية المتوازنة بشكل كثير؟

يؤثر تناول الأغذية المتوازنة بشكل كثير إلى السمنة

(٦) من ينبغي عليهم الالتزام بالأغذية المتوازنة؟

ينبغي على أعضاء البيت والناس الآخرين الالتزام بالأغذية المتوازنة

[١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

(١) الجسم : البدن

(٢) مهمة : ضرورة

(٣) عرفنا : علمنا

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية

(١) الصحة : المرض / الألم / الداء

(٢) حياته : موته

(٣) خير : شر

[٣ درجات]

د استخرج ما يأتي من النص السابق:

(١) فعل على وزن "يفتعل": يلتزم

(٢) النعت الحقيقي : الصحية / الخطيرة / السلبية / مقترحة / الغذائية /

الشديدان / صحية / عديدة / كثير / اليومية / الآخرين / المفيدة / القيمة

(٣) البدل: الأغذية / الأطعمة / العناصر

[٣ درجات]

ه أعرب الكلمتين اللتين تحتها خط إعرابا تاما:

(١) الوقاية: المبتدأ (١) مرفوع @ بالضممة (١)

(٢) نتناول: فعل مضارع (١) منصوب @ بالفتحة (١)

[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]

وَقْتُ

الْمُنْتَجَاتُ

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

حث الإسلام أمتة على التحلي بالأخلاق الحمودة، فالأخلاق الحمودة هي أخلاق حسنة وفاضلة، فإن أساس حياة الإنسان أخلاقه وآدابه لأن معالي الأخلاق 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]

بـ 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]

١- محاسن الرياضة.

مما علمنا سابقا أن الرياضة مهمة جدا في الحياة، وهي أمر أساسي يحتاج إليها الإنسان في حياته، وأنواع الرياضة كثيرة منها الجري والمهولة والسياسة ولعب كرة القدم ولعب كرة الريشة وكرة السلة والتسلق وركوب الدراجة وغيرها. وتُمارس الرياضة مساءً أو صباحاً أو ليلاً في الملعب. لا شك ولا ريب أن الرياضة لها محاسن كثيرة للناس والممارسين. من بين محاسن الرياضة على أنها تصحح الجسم. وكما عرفنا أن الصحة أمر مهم في حياة الإنسان. والصحة تؤدي إلى القوة، وبما يستطيع الإنسان أن يؤدي أعماله وواجباته ومسؤولياته اليومية، إضافة إلى ذلك، بما يستطيع المسلم أن يؤدي العبادات مثل الصلاة والصيام والحج وغيرها إلى الله تعالى. فالإسلام يحب القوة، والدليل على ذلك كما قال الرسول الله ﷺ في الحديث الشريف " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ".

في صعيد آخر، قد صدق الحكماء في الحكمة الجميلة: " العقل السليم في الجسم السليم ". نلاحظ من هذه الحكمة الجميلة أن الرياضة لا تصحح الجسم فحسب، بل تنشط العقل، ومن المعروف أن العقل السليم يأتي من الجسم السليم ، والعقل السليم مهم لدى الطلبة. وبالتالي، الطالب الذي ينشط عقله يستطيع أن يدرس الدروس في الفصل بجد واجتهاد حتى يفهم ما درس عنها.

ومن جانب آخر، أن الرياضة تغرس روح التعاون في نفوس اللاعبين وتوطيد الأخوة بينهم وتعلمهم الالتزام بالقانون والنظام وقضاء الوقت بأعمال مفيدة والابتعاد عن الأمراض والجنايات. وبالنظر إلى فوائدها الكثيرة لقد اهتمت المدارس طلابها وطالباتها بالرياضة مرتين في الأسبوع وشجعت عليهم أن يشاركوا في أي سباق ومباراة منظمة.

١- حفظ اللسان من أعظم مواصفات معالي الأخلاق.

٢- الصبر على تحمل الكرب من مواصفات معالي الأخلاق .

٣- سعة الصدر من مواصفات معالي الأخلاق.

٤- العفو عن الناس من مواصفات معالي الأخلاق.

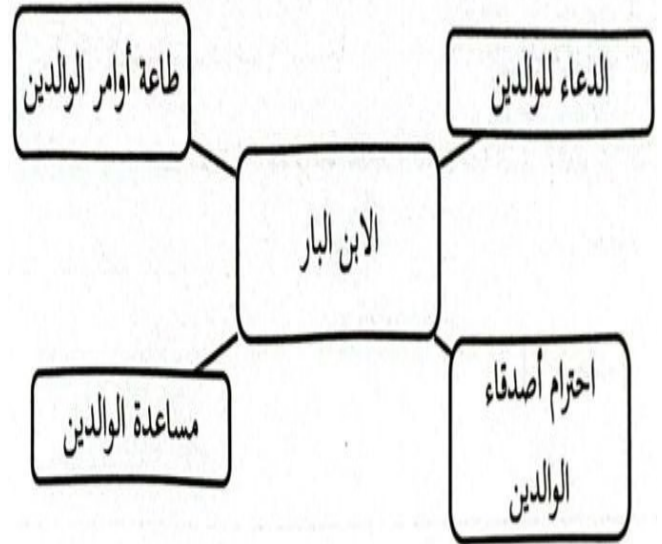
٥- حسن الظن بالناس من مواصفات معالي الأخلاق.

٦- كظم الغيظ من مواصفات معالي الأخلاق.

قسم " ج "

[٣٥ درجة]

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



[٤ درجات]

هذا الرسم البياني يشرح لنا عن مواصفات الابن البار. الابن البار دائما يدعو لوالديه بالرحمة والمغفرة والعافية في الدنيا والآخرة. صيغة الدعاء المشهورة : اللهم اغفر لنا ذنوبنا ولوالدينا وارحمهما كما ربيانا صغارا. إضافة إلى ذلك هو يحترم أصدقاء والديه بالزيارة إلى بيوتهم وتقديم الهدايا لهم وما شابه ذلك. بعد ذلك هو يساعد والديه في الأعمال المنزلية مثل الطبخ وتنظيف البيت وغسل السيارة وما إلى ذلك. وأخيرا الابن البار دائما يطيع جميع أوامر والديه الحسنة على سبيل المثال الاستماع إلى نصائحهما بالجد والاجتهاد في الدراسة وأداء الصلوات المفروضة في وقتها.

٣- التسوق في الإنترنت

لا شك ولا ريب أن الإنترنت مهم جدا في حياة الإنسان، ومن المعلوم أن كثير الناس يستخدمونه كل يوم. هم يحبون أن يستخدموه سواء كان للتسوق أو البحث عن المعلومات أو توطيد صلة الرحم بين الأسرة والأصدقاء والأقارب، ما أمتع التسوق عبر الإنترنت! فالسؤال هنا، ما فوائد التسوق عبره ؟

ومن فوائده تسهيل الأمور وتوفير الوقت. إن التسوق عبر الإنترنت يسهل أمور المستهلكين لبحثوا عن البضائع والسلع والخدمات المحتاجة، وفي نفس الوقت هم لا يحتاجون الذهاب إلى الدكاكين والمحلات التجارية. وهذه الطريقة تقلل عبء المستهلكين في عملية الشراء وتوفر أوقاتهم لتنفيذ واجباتهم وأعمالهم الأخرى.

ومن جانب آخر، أن سعر البضائع في الإنترنت مناسب ورخيص مقارنة بالأسعار في الخارج. ويستطيع المستهلك أن يختار أي بضاعة التي يريدها البائعون بالتخفيضات والتعريفات الكبرى في المناسبات والاحتفالات والأعياد المختلفة. وفي هذا الوقت يستخدم المستهلكون الهاتف الذكي أو الحاسوب مسرعين للحصول على هذه الأسعار الرخيصة.

ومن مساوئ التسوق في الإنترنت إمكان التعرض للاحتيال من محرمي الإنترنت مثل سارقي الهوية والمحتالين والمخترفين. وهؤلاء المجرمون دائما يبحثون عن القرصنة للغش والخداع. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن المستهلكون أن يفحصوا البضائع المطلوبة لتحقيق جودتها حين البيع مباشرة.

وخلاصة القول، أن التسوق عبر الإنترنت له منافع كثيرة. وعلى الرغم من ذلك، علينا أن ننظر إلى المواقع التجارية التي تتعامل معها. اختاروا المواقع المشهورة والموثوقة بها، ولا تتعاملوا مع المواقع أو الأشخاص المجهولة.

وخلاصة القول وفق ما كتبنا سابقا عرفنا أن الرياضة نشاط ضروري لنا، ولها فضائل كثيرة. وهي تساهم في بناء الجيل القوي في المستقبل، وبالتالي على كل منا أن نقضي بعض أوقاتنا بممارسة الرياضة على الأقل ثلاث مرات للحصول على حياة سعيدة.

٢- الحوار بين الطالبين الجديدين في يوم التسجيل

أحمد : السلام عليكم، هل أنت طالب حديد في جامعة ملابيا ؟

علي : عليكم السلام ورحمة الله، نعم ، أنا طالب جديد في هذه الجامعة.

أحمد : أهلا وسهلا ومرحبا بك، ما اسمك ؟ اسمي أحمد.

علي : أهلا بك، أنا علي، أي مجال تدرس في هذه الجامعة ؟

أحمد : سأدرس في مجال الطب.

علي : لماذا تختار هذا المجال يا أخي ؟

أحمد: كان أبي طبيبا ماهرا، أريد أن أكون مثله. بالإضافة إلى ذلك أن الطبيب يساعد المرضى والآخرين والمحتاجين دائما. وكيف أنت يا علي ؟
علي : حسنا، سأدرس في مجال الهندسة، وأختار هذا المجال لأنني أريد أن أعمل خارج البلاد. وكما عرفنا أن فرص العمل لهذا المجال مفتوحة بشكل واسع فيها مثل لندن وأستراليا وسنغافورا وغيرها. وسأدرس هذا المجال لمدة أربع سنوات إن شاء الله. كم سنة ستدرس الطب يا صديقي؟
أحمد: سأدرس هذا المجال لمدة ست سنوات. ومن المعلوم أن الطب محال من مجالات صعوبة . سأدرس ما يتعلق بأجسام الإنسان والصحة دراسة عميقة.

علي : بالتوفيق والنجاح ! يا أحمد، أين تسكن ؟

أحمد : وأنت كذلك، أسكن في سكن مبنى A، وأنت أي مبنى تسكن؟

علي : الحمد لله، نسكن في نفس المبنى. يا صديقي، أنا متأسف. عندي عمل آخر . إلى اللقاء

أحمد : لا بأس به، سندرس معا إن شاء الله ومع السلامة.

٤ - التقرير عن الأعمال التطوعية التي شاركته

في الأسبوع الماضي، شاركت في برنامج الأعمال التطوعية في دار الأيتام دار مصطفى. يقع هذا الدار حوالي كيلومترين من مدينة سمرمان لمجري سمبلين، وهي أكبر دار الأيتام في مجري سمبلين، وقد أقيم البرنامج في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠ أكتوبر ٢٠٢٢. واشترك في هذا البرنامج أربعة أساتذة و عشرون طالبا وطالبة من السنة الرابعة الثانوية، وقد أشرف الأستاذ أحمد شوقي هذا البرنامج من أوله إلى آخره. شعار الخاص لهذا البرنامج هو " هيا نساعد الأيتام ".

ومن الأهداف المنشودة لهذا البرنامج تقديم المساعدة المادية والروحية إلى الأيتام. وهناك أيضا هدف آخر وهو إدخال السرور إلى قلوبهم من خلال الأنشطة المنظمة. ومن الهدف الذي لا تقل أهميته هو تقوية صلة الرحم بين أعضاء المدرسة و دار الأيتام.

خلال هذا البرنامج أقيمت النشاطات الكثيرة وعلى سبيل المثال بquam مشروع الأعمال التعاونية. في هذا المشروع يقسم الطلاب والمعلمون إلى عدة مجموعات. وكل مجموعة ينفذ الأنشطة المختلفة مثل التشجير ورمي القمامات وتنظيف البيت والمجاري والجداول. وفي الليل تقام المحاضرة عن فضائل رعاية الأيتام التي ألقاها الأستاذ محمد بن علي محاضر من جامعة ملايا. وقد اشترك الطلبة وأبناء الأيتام والمعلمون في النشاطات اشتراكا حارا.

وقد تكرم مدير الدار الأستاذ عبد الرحمن للحضور إلى الاختتام الرسمي. وفي كلمته، قدّم لنا التقدير والشكر على هذا البرنامج الحنيف. وقد شجع أيضا المشتركين في البرنامج على مضاعفة الدعم والعون لهم. وفي الختام، أقيمت المأدبة لجميع الحاضرين في قاعة الطعام. وبعد صلاة العشاء جماعة، انصرف المدرسون والتلاميذ مسرورين.

هذه موجزة عن هذا البرنامج. ونجد من الأنشطة التي نظمنا الإقبال الحافل من الطلبة. فإننا واثقون هذا البرنامج له أثر كبير في حياة الطلاب. ولا ننسى أيضا نقدّم أجمل الشكر إلى المشتركين الذين يقدمون الإرشادات لإنجاح هذه الأنشطة.

إعداد: عبد الحليم محمود

(سكرتير البرامج الاجتماعي في دار الأيتام)

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT