

قسم "ب"

[٣٥ درجة]

اقرأ القطعة الآتية ثم أجب عن جميع الأسئلة التي تليها:

الصحة نعمة كبيرة وعظيمة لكل إنسان. من طرق المحافظة على الصحة فعلينا أن نتناول الأطعمة المتوازنة وفق الهرم الغذائي. قال الله تعالى: (يا أيها الذين ءامنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم). الأغذية المتوازنة مهمة لصحة أجساد الإنسان وأهميتها كثيرة.

وجدير بالذكر أن الأغذية المتوازنة تساعد في حماية الصحة العامة. تناول الأغذية المتوازنة يحمي جميع أجزاء الجسم. وعلى سبيل المثال تناول الخضراوات والفواكه الكافية يساعد على خفض الكوليسترول وارتفاع صحة القلب والعيون لأن فيها الفيتامينات والألياف الكثيرة. الحليب يساعد في تقوية العضلات والعظام لأنه غني بالكلسيوم. وأما اللحوم والأسماك تساعد في نمو الجسم والعضلات لأنها غنية بالبروتينات. بناء على ذلك، تناول الأغذية المتوازنة مهمة لصحة الأجسام.

وعلى صعيد آخر أنّ الأغذية المتوازنة تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض الخطيرة. تناول الأغذية غير المتوازنة والمفرطة آثاره سيء. فتناول الدهون أكثر من الكمية المحددة تؤدي إلى مرض القلب وارتفاع ضغط الدم. وقلة تناول الخضراوات والفواكه تساهم في ارتفاع نسبة الكوليسترول الذي يؤدي إلى مرض السرطان. وكثرة النشويات في المأكولات مضرّة للجسم حيث أنها تساهم في أمراض خطيرة كمرض السكري والبدانة. وبذلك علينا أن نتوازن في تناول الأغذية لسلامة الجسم والعقل.

هذه الورقة تحتوي على ثلاثة أقسام.

أجب عن جميع الأسئلة.

قسم "أ"

[٣٠ درجة]

أ حوّل العبارات الآتية إلى جماعة الإناث مع تغيير ما يلزم:

- (١) استمعا إلى شرح مدرّيكما.
- (٢) الطبيب يفحص المرضى في المستشفى.
- (٣) إن العمال مجتهدون في الأعمال.
- (٤) أشرف المدرّب على تمرين اللياقة البدنية.
- (٥) لا تتناولوا الوجبات السريعة في حياتكما اليومية.

[١٠ درجات]

ب كوّن ما يأتي:

- (١) جملة فيها بدل مطابق.
- (٢) جملة فيها الظرف "لدى".
- (٣) جملة مشتملة على الفعل التعبري.
- (٤) جملة فيها الفعل المضارع منصوب بـ "كي".
- (٥) جملة فيها الفاعل مرفوع بالواو.

[١٠ درجات]

ج هات مثالا لكل وزن من الأوزان الآتية ثم ضعه في جملة

مفيدة:

- (١) الفعل المضارع على وزن "يَتَفَاعَلُ".
- (٢) اسم المفعول على وزن "مُسْتَفْعَلٌ".
- (٣) المصدر على وزن "فُعُولٌ".
- (٤) اسم الآلة على وزن "مِفْعَلَةٌ".
- (٥) اسم الفاعل على وزن "مُفْعِلَةٌ".

[١٠ درجات]

علاوة على ذلك، الأطعمة المتوازنة تستطيع المحافظة على الوزن المثالي وجمال الجسم. اتباع نظام الغذاء الصحي والمتوازن يقلل نسبة السعرات الحرارية. فالسعرات الحرارية المرتفعة تؤدي إلى السمنة المفرطة والبدانة. للاجتناب عن السمنة والبدانة فلا بد من الامتناع عن تناول الأطعمة المعالجة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغنية بالسكر. ومن ثم، الغذاء الصحي يضمن الوزن المثالي وجمال الجسم.

أ أجب عن الأسئلة الآتية:

- (١) كيف نحافظ على الصحة؟
- (٢) علام تساعد الخضراوات والفواكه؟
- (٣) إلام تؤدي الدهون؟
- (٤) لماذا كثرة النشويات مضرّة لجسم الإنسان؟
- (٥) ماذا يقلل نسبة السعرات الحرارية؟
- (٦) اذكر كيفية الاجتناب عن السمنة والبدانة؟

[١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

- (١) مهمة
- (٢) يساعد
- (٣) المأكولات

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية:

- (١) صحة
- (٢) يقلل
- (٣) الغنية

[٣ درجات]

د استخرج ما يأتي من النص:

- (١) مبتدأ
- (٢) النعت
- (٣) المصدر على وزن " تَفَاعُل "

[٣ درجات]

ه أعرب الكلمات التي تحتها خط إعرابا تاما.

- (١) نعمة
- (٢) تتوازن

[٤ درجات]

و اضبط الكلمات التي تحتها خط بالشكل التام:

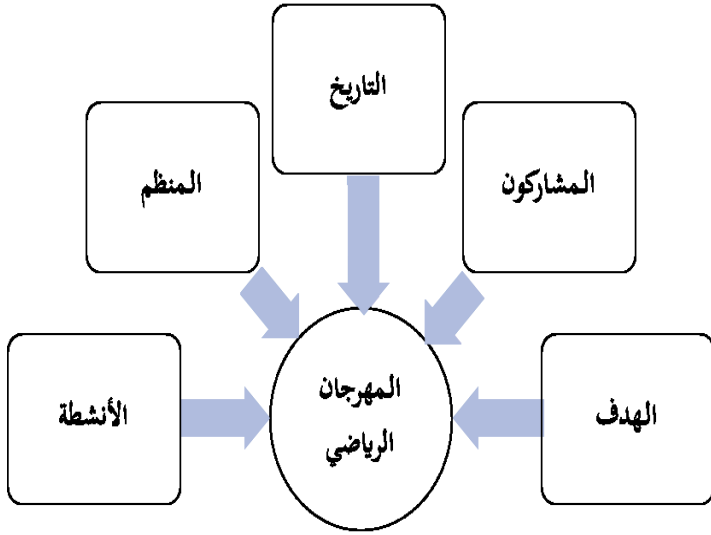
وعلى صعيد آخر أنّ الأغذية المتوازنة تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض الخطيرة. تناول الأغذية غير المتوازنة والمفرطة آثاره سيء.

[٤ درجات]

قسم "ج"

[٣٥ درجة]

أ اكتب عن هذا الرسم ما لا يقل عدد كلماته عن ٤٠ كلمة في فقرة واحدة.



[١٠ درجات]

ب اكتب في واحد فقط من الموضوعات الآتية بحيث لا يقل عدد كلماته عن مائة وعشرين (١٢٠) كلمة:

(١) يوم التسجيل الجامعي

(٢) المحافظة على العرض

(٣) اكتب الحوار عن التسوق الإلكتروني

(٤) التقرير عن الزيارة إلى دار المسنين

[٢٥ درجة]

ز استخرج ثلاث أفكار رئيسية من النص بالجملة من عندك.

المحافظة على الصحة مهمة وضرورية جدا للحياة السعيدة. قالت الحكمة: "العقل السليم في الجسم السليم". وطرق المحافظة على الصحة كثيرة منها ممارسة الرياضة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع. وهذه الممارسة تساعدنا في اللياقة البدنية والعضلات السليمة. الرياضة أيضا تبعدنا من الأمراض الخطيرة مثل مرض السكري ومرض ضغط الدم ومرض القلب وغيرها. لذلك، يجب علينا ممارسة الرياضة للجسم السليم.

وبالإضافة إلى ذلك، علينا أن نحافظ على نظافة جسمنا وما حولنا. قال النبي ﷺ: "النظافة شطر الإيمان". وقال الله تعالى في كتابه: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ). إذن، لا بد من غسل أيدينا بالماء والصابون قبل الأكل واغتسال على الأقل ثلاث مرات في اليوم. ونقوم بتنظيف الأماكن حولنا كل يوم. وهذه الأعمال كلها تؤدي إلى معافاة الجسم والعقل.

[٦ درجات]