

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.

استمعن - مدرّيكّن

(٢) الطبيب يفحص المرضى في المستشفى.

الطبيبات - يفحصن

(٣) إن العمال مجتهدون في الأعمال.

العاملات - مجتهدات

(٤) أشرف المدرّب على تمرين اللياقة البدنية.

أشرفت - المدرّبات

(٥) لا تتناولوا الوجبات السريعة في حياتكما اليومية.

تتناولن - حياتكن

[١٠ درجات]

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.

ب كَوّن ما يأتي:

(١) جملة فيها بدل مطابق.

هذا الطالب في المدرسة

(٢) جملة فيها الظرف "لدى".

لديّ سؤال

(٣) جملة مشتملة على الفعل التعبيري.

أرغب فيك

(٤) جملة فيها الفعل المضارع منصوب بـ "كي".

أجتهد في الدراسة كي أنجح

(٥) جملة فيها الفاعل مرفوع بالواو.

يذهب المعلمون إلى المدرسة

[١٠ درجات]

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

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؟
 - نحافظ على الصحة بأن نتناول الأطعمة المتوازنة وفق الهرم الغذائي
 - (٢) علام تساعد الخضراوات والفواكه؟
 - تساعد الخضراوات والفواكه على خفض الكوليسترول وارتفاع صحة القلب والعيون
 - (٣) إلام تؤدي الدهون؟
 - تؤدي الدهون إلى مرض القلب وارتفاع ضغط الدم
 - (٤) لماذا كثرة النشويات مضرّة لجسم الإنسان؟
 - كثرة النشويات مضرّة لجسم الإنسان لأنها تساهم في أمراض خطيرة كمرض السكري والبدانة
 - (٥) ماذا يقلل نسبة السعرات الحرارية؟
 - يقلل نظام الغذاء الصحي والمتوازن نسبة السعرات الحرارية
 - (٦) اذكر كيفية الاجتناب عن السمنة والبدانة والبدانة الامتناع عن تناول الأطعمة المعالجة والمعلبة والوجبات السريعة والمشروبات الغنية بالسكر
- [١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

- (١) مهمة - **ضرورية**
- (٢) يساعد - **يعاون**
- (٣) المأكولات - **الأطعمة**

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية:

- (١) صحة - **مرض**
- (٢) يقلل - **يكثر**
- (٣) الغنية - **الفقيرة**

[٣ درجات]

د استخرج ما يأتي من النص:

- (١) مبتدأ
- (٢) النعت

كبيرة/ المتوازنة /الغذائي / العامة/الكافية /الكثيرة / الخطيرة / المفرطة/ المحددة /خطيرة /المثالي /الصحي / الحرارية / المرتفعة/ المعالجة / المعلبة / السريعة / الغنية

- (٣) المصدر على وزن " تَفَاعُل " - تناول

[٣ درجات]

ه أعرب الكلمات التي تحتها خط إعرابا تاما.

- (١) نعمة - الخبر (١) مرفوع (١/٢) بالضم (١/٢)
- (٢) تتوازن - فعل مضارع (١) منصوب (١/٢) بالفتحة (١/٢)

[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]

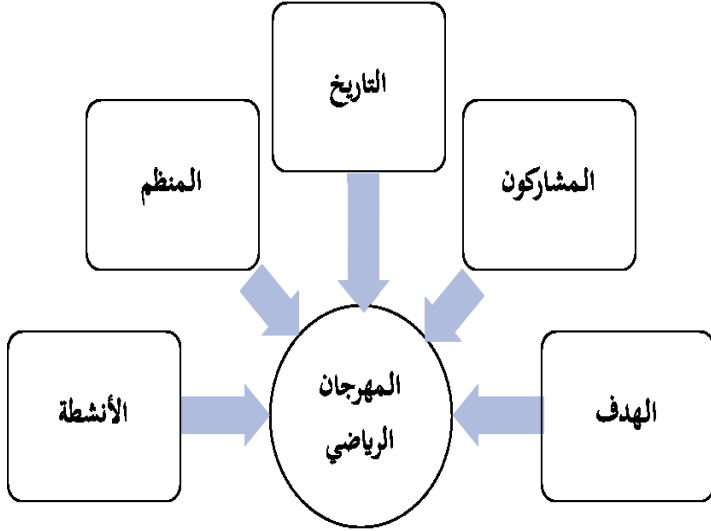
الأَعْدِيَّةُ: الأَعْدِيَّ (١) ةُ (١)

الأَمْرَاضِ: الأَمْرَ (١) ضِي (١)

قسم "ج"

[٣٥ درجة]

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



[١٠ درجات]

هذا الرسم عن المهرجان الرياضي (١) أقيم هذا المهرجان في الثالث من سبتمبر ٢٠٢٣ وهو في يوم السبت (٢). منظمه نادي الرياضة بمدرسة بتراجايا الثانوية الوطنية (٢). اشترك فيه أعضاء المدرسة من الطلاب والطالبات والمعلمين والمعلمات والآباء والأمهات وهم مسرورون (٢). يهدف هذا المهرجان إلى غرس روح التنافس بين المشاركين وتقوية صلة الرحم بعضهم بعضا (٢). هناك الأنشطة الكثيرة منها مباراة كرة القدم وشد الحبل بين الطلبة والمعلمين وسباق العدو وهلم جرا (٢).

2

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]

(١) المحافظة على الصحة مهمة وضرورية جدا للحياة السعيدة.

(٢) طرق المحافظة على الصحة كثيرة منها ممارسة الرياضة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

(٣) الرياضة تبعد الإنسان من الأمراض الخطيرة.

(٤) على الإنسان أن يحافظ على نظافة الجسم وما حوله.