

قسم "ب"
[٣٥ درجة]

اقرأ القطعة الآتية ثم أجب عن جميع الأسئلة التي تليها:

تلعب التغذية المتوازنة دوراً هاماً في صحة الطلاب واستيعابهم الأكاديمي. فإن تناول الطعام السليم والمتوازن يمدّ الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للنمو والتطور السليم. ولهذا السبب، تعتبر التغذية المتوازنة أمراً بالغاً مهماً للطلاب.

من الفوائد الرئيسية للتغذية المتوازنة هي المحافظة على وزن صحيّ. إذ تساعد النظم الغذائية الصحيّة في تحقيق التوازن بين السعرات الحرارية المتناولة والسعرات الحرارية المستهلكة. ويتناول وجبات متوازنة ومتنوعة، يمكن الطلاب أن يحافظوا على وزنهم الصحيّ ويتجنبوا مشاكل الوزن غير المرغوب فيها.

بالإضافة إلى ذلك، فإنّ التغذية المتوازنة تلعب دوراً في بناء جهاز المناعة القوي. حيث تحتوي الأطعمة الصحيّة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة على مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتقويته. وبالتالي، يساهم النظام الغذائي المتوازن في تقليل احتمالية الإصابة بالأمراض والعدوى.

في الختام، يتضح أنّ المحافظة على تغذية متوازنة للطلاب أمر بالغ مهمّ. لذلك، يجب على الطلاب الاهتمام بتناول الطعام الصحيّ والمتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لنموهم وتطورهم بشكل صحيّ.

قسم "أ"
[٣٠ درجة]

أ حوّل العبارات الآتية إلى المفردة المؤنثة مع تغيير ما يلزم:

- (١) تستريح هؤلاء البنات من التعب.
- (٢) يا لاعبات! مارسن التسخين الرياضي.
- (٣) يستعدّ المدربون لمواجهة المسابقة.
- (٤) كانت التاجرات ناجحات في الدراسة.
- (٥) طالبتا المدرسة حافظتا على نظافة المطعم.

[١٠ درجات]

ب كوّن ما يأتي:

- (١) جملة فيها الظرف "حيث".
- (٢) جملة فيها خبر مفرد.
- (٣) جملة فيها اسم إنّ.
- (٤) جملة مشتملة على أسلوب التعجب "ما أفعل".
- (٥) جملة فيها الفعل المضارع منصوب بـ "كي".

[١٠ درجات]

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

- (١) فَعَلَت
- (٢) مَفْعِل
- (٣) مَفْعَلَة
- (٤) مَسْتَفْعَل
- (٥) تَفْعُل

[١٠ درجات]

أ أجب عن الأسئلة الآتية:

- (١) ماذا يلعب دورا هاما في صحة الطلاب ؟
- (٢) لماذا تعتبر التغذية المتوازنة مهمة للطلاب؟
- (٣) بم يمكن للطلاب المحافظة على وزنهم الصحي؟
- (٤) اذكر مثالين الأطعمة الصحيّة ؟
- (٥) فيم يساهم النظام الغذائي المتوازن؟
- (٦) لماذا يجب على الطلاب الاهتمام بتناول الطعام الصحي والمتوازن؟

[١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

- (١) الطلاب
- (٢) الفوائد
- (٣) يساهم

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية:

- (١) صحّة
- (٢) تساعد
- (٣) تقليل

[٣ درجات]

د استخرج ما يأتي من النص:

- (١) التركيب النعني
- (٢) الفعل المضارع منصوب
- (٣) اسم المفعول

[٣ درجات]

ه أعرب الكلمات التي تحتها خطّ إعرابا تامّا:

- (١) دورا
- (٢) السبب

[٤ درجات]

و اضبط الكلمات التي تحتها خط بالشكل التام فيما يأتي:

توفّر النظام الغذائي المتوازن الطاقة التي نحتاجها للقيام بأعمالنا اليومية والمحافظة على نشاطنا وحيويتنا. يجب أن يتضمّن النظام الغذائي المتوازن الكربوهيدرات المعقّدة مثل الحبوب الكاملة، والفواكه والخضروات، والبروتينات المفيدة كاللحوم النباتيّة والحيوانية، والدهون الصحيّة مثل الأسماك والزيوت النباتيّة.

[٤ درجات]

ز استخرج ثلاث أفكار رئيسة من النص السابق:

[٦ درجات]

قسم "ج"
[٣٥ درجة]

أ اكتب عن هذا الرسم ما لا يقلّ عدد كلماته عن ٤٠ كلمة
في فقرة واحدة:

الأسرة السعيدة



[٣ درجات]

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

- (١) محاسن الرياضة في حياة الطلبة.
- (٢) التجارة الإلكترونية منافعها ومضارها.
- (٣) دور التعاون في بناء المجتمع الصالح.
- (٤) الرسالة إلى صديقك عن يوم التسجيل في الجامعة.

[٢٥ درجة]

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT