

اقرأ القطعة الآتية ثم أجب عن جميع الأسئلة التي تليها:

أ خاطب صديقتك بالعبارات الآتية مع تغيير ما يلزم:

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 مكوّنة من الأرز والدجاج والسّمك واللحم والخضروات والفواكه والحلويات وما شابه ذلك.

الجدير بالذكر أنّ هذه الأطعمة فيها عناصر غذائية التي تحتاج إليها الجسم. وتشمل هذه العناصر على الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والدهون بالإضافة إلى المعادن والماء. ومن المسلّم به الجميع أنّ هذه العناصر مهمة جدا وعلينا تناولها بالنظر إلى وظائفها ومنافعها نحو أجسامنا. ومن وظائف الأغذية الصحيّة أنّها تحافظ على الصحة وتزوّد الطاقة كما أنّها تقينا من الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان وما إلى ذلك. أمّا المرء الذي يلتزم بتناول الأغذية المتوازنة في حياته فإنّه يقي نفسه ومن حوله من الآثار السلبية. والدليل على ذلك "الوقاية خير من العلاج".

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

وقصارى القول وفق ما شرحنا سابقا عرفنا أنّ الأغذية المتوازنة مهمة ولا ننكر على وظائفها ومحاسنها نحو الإنسان. ولذلك علينا أنّ نتناول تلك الأغذية في حياتنا اليومية ونشجّع أعضاء بيتنا والناس الآخرين على الالتزام بها وذلك عبر النصائح المفيدة والمعلومات القيمة عنها.

- (١) يا زميل، مارس الرياضة للصحة!
- (٢) استخدم البوصلة لتعرفا الجهة.
- (٣) تكلموا بلطف ولا ترفعوا الصوت.
- (٤) هل تتصفن بالصفات الكريمة في حياتكن؟
- (٥) إذا ساعدتم الفقراء فلکم أحر عظیم.

[١٠ درجات]

ب كوّن ما يأتي:

- (١) جملة مبدوءة بـ "إنّ".
- (٢) جملة فيها الظرف "حيث".
- (٣) جملة فيها أسلوب التعجب.
- (٤) جملة فيها العدد والمعدود.
- (٥) جملة مشتملة على (لم) + (الفعل المضارع)

[١٠ درجات]

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

- (١) اسم الآلة على وزن "مِفْعَلَةٌ"
- (٢) المصدر على وزن "إِسْتِفْعَالٌ"
- (٣) اسم الفاعل على وزن "مُفْتَعِلٌ"
- (٤) الفعل المضارع على وزن "يُفَاعِلُ"
- (٥) اسم المفعول على وزن "مَفْعُولٌ"

[١٠ درجات]

أ أجب عن الأسئلة الآتية:

(١) ما الغذاء الصحي؟

(٢) متى تناول الغذاء الصحي؟

(٣) علام تشمل العناصر الغذائية؟

(٤) اذكر وظيفة من الوظائف الأغذية الصحيّة.

(٥) إلام يؤثر تناول الأغذية المتوازنة بشكل كثير؟

(٦) من يجب عليهم الالتزام بالأغذية المتوازنة؟

[١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

(١) الجسم

(٢) مهمّة

(٣) عرفنا

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية:

(١) الصّحة

(٢) حياته

(٣) خير

[٣ درجات]

د استخرج ما يأتي من النص السابق:

(١) فعل على وزن "يفتعل"

(٢) النعت الحقيقي

(٣) فعل مضارع منصوب

[٣ درجات]

ه أعرب الكلمتين اللتين تحتها خط في القطعة السابقة

إعرابا تاما:

(١) الوقاية

(٢) أعضاء

[٤ درجات]

و اضبط الكلمتين اللتين تحتها خط بالشكل التام فيما يأتي:

من المعروف أنّ الرياضة مهمة جدا. وهي أمر أساسيّ يحتاج إليها الإنسان في حياته.

[٤ درجات]

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

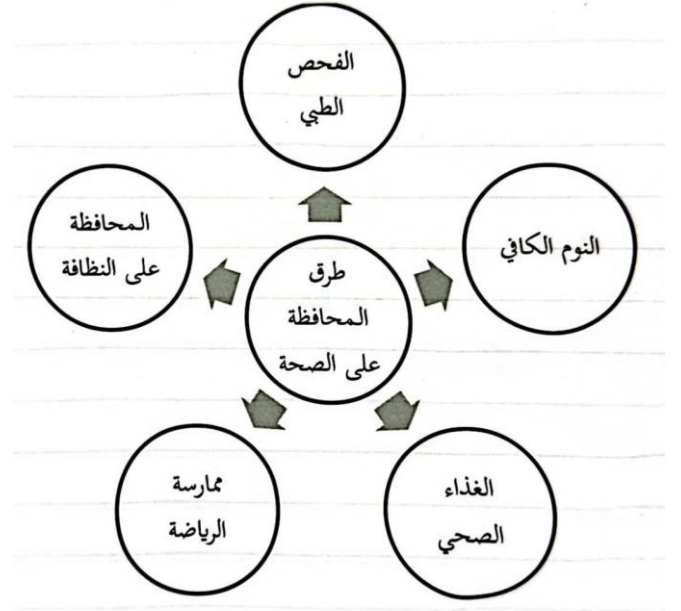
حثّ الإسلام أمته على التحلّي بالأخلاق الحمودة. فالأخلاق الحمودة هي أخلاق حسنة وفاضلة. فإنّ أساس حياة الإنسان أخلاقه وآدابه لأنّ معالي الأخلاق تعتبر ضمان عظيم لاستمرار السلام والمودة في الحياة. كما أنّها معيار نجاح الأمة أو فشلها. وبدون معالي الأخلاق يقع الدمار والهلاك على الانسان والمجتمع. ومن أعظم مواصفات 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 تحمّل 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 في فقرة واحدة:



[١٠ درجات]

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

- (١) فوائد شبكة الإنترنت
- (٢) الخطبة عن واجبات الأبناء نحو الوالدين.
- (٣) التقرير عن العمل التطوعي في دار الأيتام
- (٤) الحوار بين الطالبين الجديدين في السكن الجامعي.

[٢٥ درجة]

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT