

قسم "ب"

[٣٥ درجة]

اقرأ القطعة الآتية ثم أجب عن جميع الأسئلة التي تليها:

إنّ **الصحة** هي مدى قدرة الفرد الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية على التكيف مع البيئة التي تحيط به. وهي من النعم التي يجب علينا أن **نحافظ** عليها لأن أغلب الأمراض التي تصيبنا تكون نتيجة عن العادات الخاطئة والإهمال في صحتنا. وهناك عدة خطوات لوقاية عنها وحماية أنفسنا من الأمراض الخطيرة.

من المعروف أنّ الغذاء الصحيّ من أهمية الأشياء في محافظة على الصحة. وهو مجموعة متنوعة من الأطعمة اللازمة التي نتناولها عند الفطور والغداء والعشاء. إن هذه الأطعمة فيها عناصر غذائية التي تحتاج إليها الجسم. وتشمل هذه العناصر على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات والماء. ومن المسلم به الجميع أن هذه العناصر مهمة جدا وعلينا أن نتناولها بالنظر إلى وظائفها ومنافعها نحو أجسامنا.

بالإضافة إلى ذلك، ممارسة اللياقة البدنية بشكل مستمر أيضا ستساعدنا لحماية أنفسنا من الأمراض. إن اللياقة البدنية تعني أن يمتلك المرء جسما صحيا يمكنه أن يقوم بمختلف أنواع التمارين دون أن يعاني من مشاكل في العضلات أو الجهاز التنفسي. علينا أن **نمارس** تمارين الرياضة لمدة خمس عشرة دقيقة إلى ساعة واحدة حوالي خمس مرات في الأسبوع. ومن هذه التمارين تمرين الضغط وتمارين التوازن وتمارين المرونة والمشي السريع والركض وركوب الدراجات.

وقصارى القول، عرفنا أن الغذاء الصحيّ وممارسة اللياقة البدنية مهمان نظرا إلى وظائفهما ومحاسنهما نحو الإنسان. ولذلك علينا أن نتناول **الأغذية المتوازنة** ونمارس الرياضة في حياتنا اليومية ونأمر أعضاء بيتنا والناس الآخرين

هذه الورقة تحتوي على ثلاثة أقسام.

أجب عن جميع الأسئلة.

قسم "أ"

[٣٠ درجة]

أ (i) حوّل العبارات الآتية إلى **المثنى المؤنث** مع تغيير ما يلزم:

- (١) مدرّب اللياقة البدنية حافظ على صحّة الجسم والعقل.
- (٢) صارت الوالدة سعيدة في الأسرة.
- (٣) عليكن أن تحترمن المعلمين.

(ii) صحّح الأخطاء في الكلمات التي تحتها خط:

- (٤) طالبان الجامعة يتعارفان في يوم التسجيل مسروران.
- (٥) لا مهملون نأجحون في حياتها.

[١٠ درجات]

ب (i) كون ما يأتي:

- (١) جملة مبدوءة ب "إن".
- (٢) جملة منفية مشتملة على (لَمْ).
- (٣) جملة مشتملة على العدد "١٩" ومعدوده.

(ii) استعمل التركيبين الآتين في جملة مفيدة حتى يتضح معناهما:

- (٤) يشعر بـ
- (٥) قمّة الجبل

[١٠ درجات]

ج (i) هات مثلا لكل مما يأتي ثم ضعه في جملة مفيدة من عندك:

- (١) اسم الآلة على وزن "مِفْعَلَة".
- (٢) اسم الفاعل على وزن "مُسْتَفْعِل".
- (٣) فعل الأمر على وزن "أَفْعَلِي".

(ii) اجعل الفعلين الآتين مصدرا ثم ضعه في جمل مفيدة:

- (٤) يَنْظُفُ
- (٥) سَاعَدَ

[١٠ درجات]

بالالتزام على الغذاء الصحي واللياقة البدنية وذلك عبر النصائح المفيدة والمعلومات القيمة عنهما.

أ أجب عن الأسئلة الآتية:

(١) ما المراد بالصحة؟

(٢) متى نتناول الغذاء الصحي؟

(٣) علام تشمل العناصر الغذائية؟

(٤) كم مدة علينا أن نمارس تمارين الرياضة؟

(٥) اذكر اثنين من التمارين التي يقوم بها المرء؟

(٦) لماذا يكون الغذاء الصحي وممارسة اللياقة البدنية مهمين؟

[١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

(١) نحافظ

(٢) الأطعمة

(٣) منافعها

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية:

(١) الصحة

(٢) السريع

(٣) نأمر

[٣ درجات]

د استخرج ما يأتي من النص:

(١) المصدر على وزن "مُفَاعَلَة"

(٢) البدل المطابق

(٣) الظرف

[٣ درجات]

ه أعرب الكلمات التي تحتها خط إعرابا تاما.

(١) نمارس

(٢) الأغذية

[٤ درجات]

و اضبط الكلمات التي تحتها خط بالشكل التام:

وهي من النعم التي يجب علينا أن نحافظ عليها لأن أغلب الأمراض التي تصيبنا تكون نتيجة عن العادات الخاطئة والإهمال في صحتنا. وهناك عدة خطوات لوقاية عنها وحماية أنفسنا من الأمراض الخطيرة.

[٤ درجات]

ز استخرج ثلاث أفكار رئيسة من القطعة الآتية:

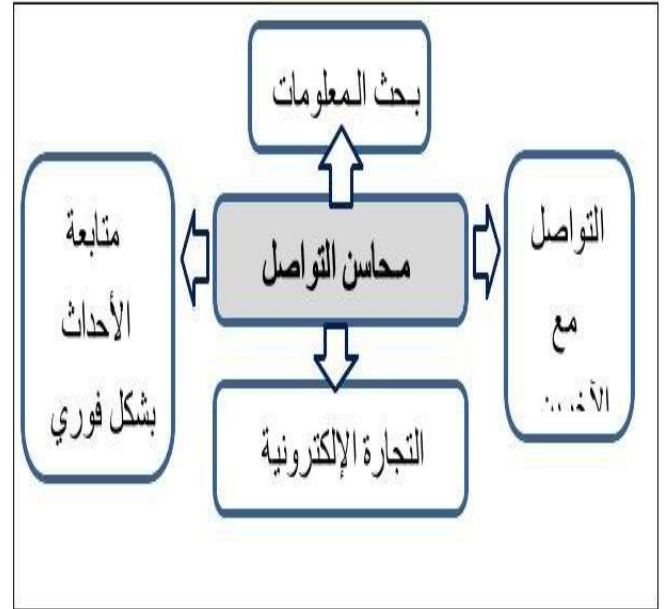
لا شك ولا ريب أن المحافظة على العرض تُعدّ من القيم الأساسية في مجتمعنا. وهي تلعب دورًا هامًا في بناء الثقة والاحترام بين الأفراد. كما هو المعلوم الحفاظ على العرض يعني الالتزام بالأخلاق والقيم الحميدة، والابتعاد عن الأعمال السيئة. من أجل ذلك، يجب على الطلاب فهم أهمية هذا المبدأ والعمل به في حياتهم اليومية، حيث يعكس سلوكهم الشخصي. وإضافة إلى ذلك، أن المحافظة على العرض تساعد أيضًا في بناء علاقات صحية بين الأفراد وتعزز الشعور بالأمان والانتماء. بهذه القيم، نساهم في بناء مجتمع أكثر ترابطًا واحترامًا للجميع، مما يؤدي إلى تطور المجتمع واستقراره.

[٦ درجات]

قسم "ج"

[٣٥ درجة]

أ اكتب عن الرسم البياني بحيث 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) مواصفات الابن البار.
- (٢) الحوار عن العمل التطوعي الذي شاركته.
- (٣) التقرير عن المهرجان الرياضي في مدرستك.
- (٤) الخطبة عن أهمية معالي الأخلاق.

[٢٥ درجة]