

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) مدرب اللياقة البدنية حافظاً على صحّة الجسم والعقل.

مديرتنا اللياقة البدنية **حافظتنا** على صحة الجسم والعقل

(٢) صارت الوالدة سعيدة في الأسرة.

صارت **الوالدتان سعيدتين** في الأسرة

(٣) عليكن أن تحترمن المعلمين.

عليكما أن تحترما المعلمين

(ii) صحّح الأخطاء في الكلمات التي تحتها خط:

(٤) طالبان الجامعة يتعارفان في يوم التسجيل مسروران.

طالباً الجامعة تتعارفان يوم التسجيل **مسرورين**

(٥) لا مهملون ناجحون في حياتها.

لا **مهملين** ناجحون في **حياتهم**

[١٠ درجات]

ب (i) كون ما يأتي:

(١) جملة مبدوءة ب "إن"

إن المجدين ناجحون

(٢) جملة منفية مشتملة على (كَمْ)

لم يئس المؤمن في الحياة

(٣) جملة مشتملة على العدد "١٩" ومعدوده.

رأيت تسعة عشر طالبا

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

(٤) يشعر ب : **الولد يشعر بالسرور مع أسرته**

(٥) قمة الجبل : **يتسلق الشاب إلى قمة الجبل**

[١٠ درجات]

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

(١) اسم الآلة على وزن "مفعلة".

مكنسة: تكنس الطالب الأرضية بالمكنسة.

(٢) اسم الفاعل على وزن "مستفعل".

مستخدم: مستخدم الكمبيوتر ماهر.

(٣) فعل الأمر على وزن "أفعللي".

أكرمي: أكرمي معلمك يا طالبة.

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

(٤) يَنْظُفُ :

نظافة : النظافة من الإيمان.

(٥) سَاعَدَ :

مساعدة : حث المعلم طلابه على مساعدة المحتاجين.

[١٠ درجات]

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 وتمرين التوازن وتمرين المرونة والمشي السريع والركض وركوب الدراجات.

وقصارى القول، عرفنا أن الغذاء الصحي 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 بالالتزام على الغذاء الصحي واللياقة البدنية وذلك عبر النصائح المفيدة والمعلومات القيمة عنهما.

أ أجب عن الأسئلة الآتية:

(١) ما المراد بالصحة؟

المراد بالصحة هي مدى قدرة الفرد الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية على التكيف مع البيئة التي تحيط به

(٢) متى نتناول الغذاء الصحي؟

نتناول الغذاء الصحي عند الفطور والغداء والعشاء

(٣) علام تشمل العناصر الغذائية؟

تشمل العناصر الغذائية تشمل العناصر الغذائية على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات والماء

(٤) كم مدة علينا أن نمارس تمارين الرياضة؟

علينا أن نمارس تمارين الرياضة لمدة خمس عشرة دقيقة إلى ساعة واحدة حوالي خمس مرات في الأسبوع.

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

اثنان من التمارين التي يقوم بها المرء تمرين الضغط وتمرين التوازن/ والمشي السريع والركض المشي السريع والركض

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

يكون الغذاء الصحي وممارسة اللياقة البدنية مهمين نظرا إلى وظائفهما ومحاسنهما نحو الإنسان

[١٢ درجة]

ب هات مرادفا للكلمات الآتية:

(١) نحافظ

حارس / راقب / وقى / اقتنى / لازم / داوم

(٢) الأطعمة

الغذاء / الطعام / الأكل / الوجبة

(٣) منافعها

فائدة / مصلحة / صالح / خير / إفادة / ربح / استفادة

[٣ درجات]

ج هات مضادا للكلمات الآتية:

(١) الصحة

المرض / السقم / العلة / الداء

(٢) السريع

البطيء / المتهمل / متأخر

(٣) نأمر

ننهي / تردد

[٣ درجات]

د

استخرج ما يأتي من النص:

(١) المصدر على وزن "مَفَاعَلَة"

محافظة / ممارسة

(٢) البدل المطابق

الأطعمة / العناصر / التمارين

(٣) الظرف

عند / دون / عبر

[٣ درجات]

هـ

أعرب الكلمات التي تحتها خط إعراباً تاماً.

(١) نمارس : فعل المضارع منصوب بالفتحة

(٢) الأغذية : مفعول به منصوب بالفتحة

[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.

أَعْلَبَ - الخطِيرة [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 دوراً هاماً 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 أيضاً في بناء علاقات صحية بين الأفراد وتعزز الشعور بالأمان والانتماء. بهذه القيم، نساهم في بناء مجتمع أكثر ترابطاً واحتراماً للجميع، مما يؤدي إلى تطور المجتمع واستقراره.

(١) أن المحافظة على العرض تُعدّ من القيم الأساسية في مجتمعنا

(٢) الحفاظ على العرض يعني الالتزام بالأخلاق والقيم الحميدة، والابتعاد عن الأعمال السيئة

(٣) يجب على الطلاب فهم أهمية هذا المبدأ والعمل به في حياتهم اليومية

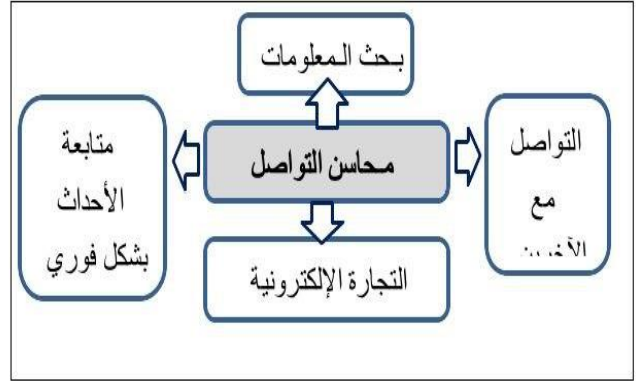
(٤) أن المحافظة على العرض تساعد أيضاً في بناء علاقات صحية بين الأفراد وتعزز الشعور بالأمان والانتماء

[٦ درجات]

قسم "ج"

[٣٥ درجة]

أ اكتب عن الرسم البياني بحيث لا يقل عدد كلماته عن ٤٠ كلمة في فقرة واحدة:



لا شك ولا ريب أن التواصل الاجتماعي مهم في حياة الإنسان. من أجل ذلك يجب على الإنسان أن يهتم بالتواصل الاجتماعي. بالتواصل الاجتماعي يستطيع الإنسان التواصل مع الآخرين البعيدين. بجانب ذلك يستطيع الإنسان أن يبحث المعلومات المفيدة بسهولة. ومن جهة أخرى يستطيع الإنسان أن يعامل التجارة الإلكترونية. فلا نستبعد القول لو قلنا أن الإنسان يتمكن أن يتابع الأخبار بشكل الفوري

[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]

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT

(١) مواصفات الابن البار.

- الابن البار يساعد الوالدين
- الابن يدعو الوالدين
- الابن البار يكرم الوالدين
- الابن يكرم الوالدين
- الابن البار يدرس بالاجتهاد

(٢) الحوار عن العمل التطوعي التي شاركتها.

- موعود البرنامج
- أهداف البرنامج
- مشاركو البرنامج
- أنشطة البرنامج
- الرجاء والأمنية عن البرنامج

(٣) التقرير عن المهرجان الرياضي في مدرستك.

- موعود البرنامج
- أهداف البرنامج
- مشاركو البرنامج
- أنشطة البرنامج
- الرجاء والأمنية عن البرنامج

(٤) الخطبة عن أهمية معالي الأخلاق.

- بناء الشخصية القوية
- تعزيز العلاقات الاجتماعية
- تحقيق الاستقرار النفسي
- تقديم القدوة الصالحة
- المساهمة في التنمية المجتمعية