

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 حافظ على صحّة الجسم والعقل.

الإجابة: \_\_\_\_\_

(٢) صارت الوالدة سعيدة في الأسرة.

الإجابة: \_\_\_\_\_

(٣) عليك أن تحترمن المعلمين.

الإجابة: \_\_\_\_\_

(ii) صحّح الأخطاء في الكلمات التي تحتها خط:

(٤) طالبان الجامعة يتعارفان في يوم التسجيل مسروران.

الإجابة: \_\_\_\_\_

(٥) لا مهملون ناجحون في حياتها.

الإجابة: \_\_\_\_\_

[ ١٠ درجات ]

ب (i) كون ما يأتي:

(١) جملة مبدوءة بـ "إنّ".

الإجابة: \_\_\_\_\_

(٢) جملة منفية مشتملة على (كَمْ).

الإجابة: \_\_\_\_\_

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

الإجابة: \_\_\_\_\_

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

(٤) يشعر بـ

الإجابة: \_\_\_\_\_

(٥) قمّة الجبل

الإجابة: \_\_\_\_\_

[١٠ درجات]

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

(١) اسم الآلة على وزن "مَفْعَلَةٌ".

الإجابة: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(٢) اسم الفاعل على وزن "مُسْتَفْعِلٌ".

الإجابة: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(٣) فعل الأمر على وزن "أَفْعَلِيٌّ".

الإجابة: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ii) اجعل الفعلين الآتين مصدرًا ثم ضعه في جملة مفيدة:

(٤) يَنْظُفُ

الإجابة: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(٥) سَاعَدَ

الإجابة: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

أ أجب عن الأسئلة الآتية:

(١) ما المراد بالصحة؟

---



---

[درجتان]

(٢) متى نتناول الغذاء الصحي؟

---



---

[درجتان]

(٣) علام تشمل العناصر الغذائية؟

---



---

[درجتان]

(٤) كم مدة علينا أن نمارس تمارين الرياضة؟

---



---

[درجتان]

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

---



---

[درجتان]

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

---



---

[درجتان]

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 "مُفَاعَلَةٌ" : \_\_\_\_\_
- (٢) البديل 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.

- (١) الإجابة: \_\_\_\_\_
- (٢) الإجابة: \_\_\_\_\_

[٤ درجات]

ز استخراج 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.

أفكار رئيسة:

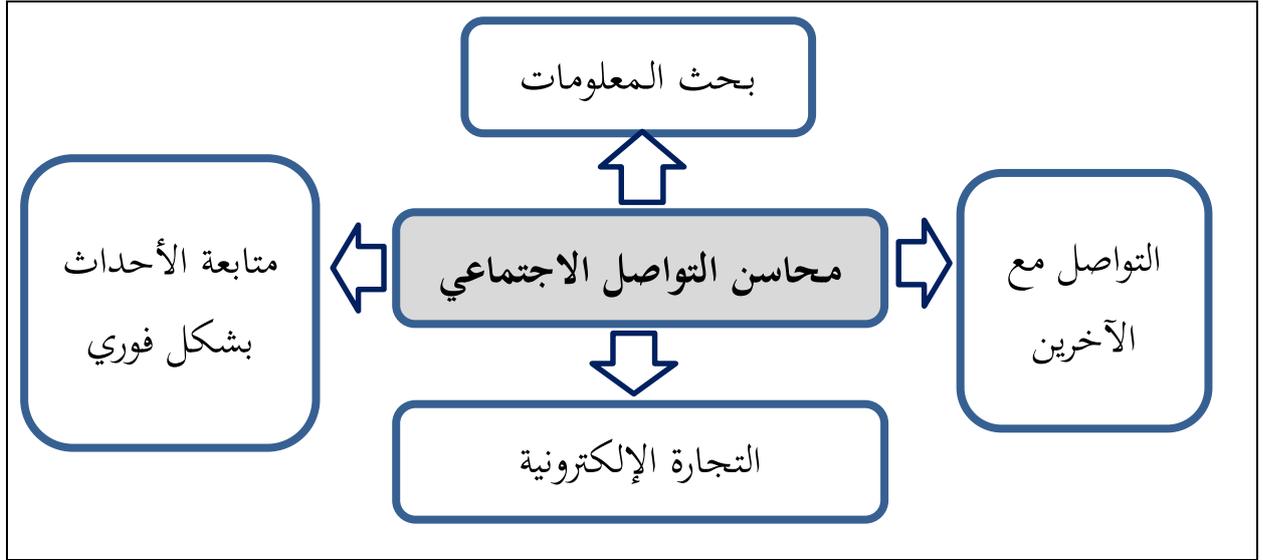
- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_

[ ٦ درجات ]

قسم "ج"

[٣٥ درجة]

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



[١٠ درجات]

[Lihat Halaman Sebelah

SULIT





