

## اختبار في مادة اللغة العربية

السند:

إنَّ **الغذاء** الصَّحِيَّ المُنتَظَمَ يَحْمِي و يَقِي أجسامنا مِنَ الأمراضِ، و مُمارَسَةُ الرِّياضَةِ و المُداوِمَةُ عليها تُعْطِي أجسامنا المَناعَةَ، و قُوَّةَ التَّحَمُّلِ فَأَيُّهُمَا أَنْفَعُ لِجِسْمِ الإنسانِ؟  
 الطَّعامُ الصَّحِيَّ يُعْنِي تَنَاوُلَ أَطْعَمَةٍ غَنِيَّةٍ بِالكَمِّيَّاتِ المُناسِبَةِ في فتراتٍ مُحدَّدةٍ، لَتَمُنَحَ الجِسْمَ الطَّاقةَ و الحويَّةَ فيستطيعُ العَمَلَ و القيامَ بالمجهودِ العَضَلِيِّ و التَّفكيرِ السَّليمِ، و لا تَشَكُّ أَنْ الإنسانَ لَنْ يَسْتَطِيعَ القيامَ بالحركاتِ الرِّياضِيَّةِ دُونَ التَّغذيةِ السَّليمةِ، و كَمَا يُقَالُ: "غذاءكَ صِحَّتُكَ".

و تُعرَّفُ **الرِّياضَةُ** على أنها بذلُ مجهودٍ جسديٍّ مُنظَمٍ، و من فوائدها المحافظةُ على رِشاقةِ الجِسْمِ لأتَّها تحرقُ الدَّهونَ، و تساعدُ الجِسْمَ على النُّومِ بِشكْلِ مريحٍ. كما تخففُ التوتُّرَ و القلقَ و الإجهادَ، و أيضاً تساعدُ في تخفيفِ الأكتئابِ، لهذا ينصحُ الأخصائيُّونَ النفسِيُّونَ بممارَسةِ الرِّياضَةِ. فالعقلُ السَّليمُ في الجِسْمِ السَّليمِ. و بدونِ الرِّياضَةِ يصبحُ الجِسْمُ كومةً من الدَّهونِ نتيجةً تناوُلِ الأغذيةِ المُتنوعةِ.

مما سبق نستنتجُ أَنَّ الجِسْمَ بحاجةٌ للغذاءِ الصَّحِيَّ و القيامِ بالرِّياضَةِ البدنيَّةِ، فكلُّ منهما يكملُ الأخرَ فسرُّ السَّعادةِ الصَّحةُ و سرُّ الصَّحةِ الغُذاءُ و الرِّياضَةُ، فالغُذاءُ و الصَّحةُ عنصرا ن أساسيانَ لنموِّ جِسْمِ **الإنسانِ** بِشكْلِ جيِّدٍ و سَليمٍ .

## الأسئلة

## / حول الفهم (3ن)

- هات عنوان مناسب للنص .
- اذكر ثلاثة من فوائد الرياضة .
- استخراج من السند مرادف كلمة المواظبة ووظفها في جملة مفيدة (المواظبة=.....)..
- استخراج من السند ضد كلمة بدانة ووظفها في جملة مفيدة (بدانة=.....).

## /2 حول اللفظة (3ن)

- أعرب ما تحته خط في السند (يحمي، الرياضة، الاخصائيون).
- استخراج من السند:

اسما مثنى	جمع مذكر سالم	جمع تكسير

- بين نوع و سبب كتابة الهمزة في كلمة غذاء.
- علل سبب كتابة التاء مفتوحة اخر كلمة الحركات .

## /3 الوضعية الإدماجية (4ن)

ثمة علاقة وطيدة بين الغذاء المتوازن و صحة الانسان ، كما أن للرياضة أثر كبير على مناعة الجسم و رشاقتة ،  
 - انطلاقا من السند اكتب نصا ما بين 10 و 12 سطرا تقارن فيه بين الغذاء المتوازن و الرياضة، مقمدا نصائح للأخريين تفيد في المحافظة على صحتهم، موظفا جمع مذكر سالم و حالا مسطرا تحتها .