

اختبار في مادة اللغة العربية

السند:

إنَّ **الغذاء** الصَّحِيَّ المُنتَظَمَ يَحْمِي وَيُقِي أجسامنا مِنَ الأمراضِ، و مُمارَسَةُ الرِّياضَةِ وَ المُداوِمَةُ عَلَيْها تُعْطِي أجسامنا المَناعَةَ، وَقُوَّةَ التَّحَمُّلِ فَأَيُّهُمَا أَنْفَعُ لِجِسْمِ الإنسانِ؟
الطَّعامُ الصَّحِيَّ يُعْنِي تَنَاوُلَ أَطْعَمَةٍ غَنِيَّةٍ بِالكَمِّيَّاتِ المُناسِبَةِ في فتراتٍ مُحدَّدة، لَتَمُنحَ الجِسْمُ الطَّاقةَ وَالحوِيَةَ فيسْتَطِيعُ العَمَلَ وَ القيامَ بِالمَجهودِ العَضَلِيِّ وَ التَّفكيرِ السَّليمِ، وَ لا تَشَكُّ أَنَّ الإنسانَ لَنْ يَسْتَطِيعَ القيامَ بِالحَرَكَاتِ الرِّياضِيَّةِ دُونَ التَّغذِيَّةِ السَّليمَةِ، وَ كَمَا يُقَالُ: "غذاءكَ صِحَّتُكَ".

وَ تُعرَّفُ **الرِّياضَةُ** على أَنَّها بَذلُ مَجهودٍ جَسَدِيٍّ مُنظَمٍ، وَ من فوائدها المَحافظةُ على رِشاقةِ الجِسْمِ لِأَنَّها تَحرقُ الدَّهونَ، وَتُساعدُ الجِسْمَ على النُّومِ بِشَكلٍ مريحٍ. كما تُخففُ التَّوترَ وَ القَلقَ وَ الإِجْهادَ، وَأيضاً تُساعدُ في تخفيفِ الأَكْتئابِ، لِهذا يَنْصَحُ الأَخْصائِيُّونَ النَفْسيُّونَ بِمَمارَسَةِ الرِّياضَةِ. فَالعَقْلُ السَّليمُ في الجِسْمِ السَّليمِ. وَ بدونَ الرِّياضَةِ يَصِبحُ الجِسْمُ كومةً مِنَ الدَّهونِ نَتِيجَةً تَنَاوُلِ الأَغْذيةِ المُتنوعَةِ.

مما سبق نستنتجُ أَنَّ الجِسْمَ بِحاجةٍ لِلغذاءِ الصَّحِيِّ وَ القيامِ بِالرِّياضَةِ البَدنِيَّةِ، فَكلُّ مِنهُما يَكمِلُ الأَخرَ فَسرُّ السَّعادةِ الصَّحَّةِ وَسرُّ الصَّحَّةِ الغِذاءُ وَ الرِّياضَةُ، فَالغِذاءُ وَالصَّحَّةُ عَنصرانِ أَساسِيَّانِ لِنُموِّ جِسْمِ **الإنسانِ** بِشَكلٍ جَيِّدٍ وَسَليمٍ .

الأسئلة

/ حول الفهضم (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 للآخرين تفيد في المحافظة على صحتهم، موظفا جمع مذكر سالم و حالا مسطرا تحتها .