

## السند:

تعدُّ مُمارَسةَ الرياضة من أهم العادات اليومية التي يجب أن يحرصَ عليها الإنسان، فهي ليست مجرد وسيلة للتسلية أو الترفيه فقط، بل تُساهم في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية. إنَّ مُمارَسةَ الرياضة بانتظام تُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وتُحسِّن من قُوَّة العضلات، و الحصول على جسمٍ رشيقٍ بعيدٍ عن السمنة، كما تقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

تلعبُ الرياضة دورًا كبيرًا في تحسين الحالة النفسية، فهي تُساعد على تقليل التوتر والقلق. كما أنها تُنمي روح التعاون من المهم أن يختار كل شخص نوع الرياضة المناسب له، سواء كانت فردية كالمشي، الجري، السباحة، أو حتى تمارين اليوغا، أو جماعية ككرة القدم، اليد ... فالمهم هو الاستمرار والمداومة على ممارسة النشاط البدني. ومن الجيد أن تصبح الرياضة جزءًا من الروتين اليومي، سواء في الصباح الباكر أو بعد الدراسة والعمل، لذا، إحرص على ممارستها بانتظام لتحصل على حياة أكثر صحة وسعادة.

## الأسئلة

## ● أسئلة الفهم: ( 03 ن )

- ضَعْ عُنْوَانًا مُنَاسِبًا لِلنَّصِّ.
- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ ثَلَاثَ فَوَائِدَ لِلرِّيَاضَةِ.
- هَاتِ مِنَ النَّصِّ ضِدَّ كُلِّ كَلِمَةٍ مِنَ الْكَلِمَتَيْنِ: تَنْقِصُ - الْمَلَائِمُ

## ● أسئلة اللغة: ( 03 ن )

- أَعْرَبْ مَا تَحْتَهُ حَطِّ فِي النَّصِّ.
- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ: جَارٌ وَ مَجْرورٌ - فَعْلًا نَاسخًا - صِفَةً
- حَوِّلِ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ إِلَى الْمُثَنَّى " يَجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِكَ "
- بَيِّنْ نَوْعَ الِهْمَزَةِ وَ سَبَبَ كِتَابَتِهَا فِي كَلِمَةِ " سَوَاءٌ "

## ● الوضعية الإنمائية: ( 04 ن )

- الرِّيَاضَةُ مُهِمَّةٌ لِلْجِسْمِ وَالْعَقْلِ، يُوصَى الْخُبْرَاءُ بِمُمارَستِهَا بِانْتِظَامٍ.
- اكْتُبْ نَصًّا ( مِنْ 8 إِلَى 10 أُسْطُرٍ ) تَتَخَدُّ فِيهِ عَن رِيَاضَتِكَ الْمَفْضَلَةِ ، مُبَيِّنًا قَوَاعِدَهَا، وَتَصِفُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ مُمارَستِهَا، مُوظِّفًا مَضَافًا وَ مَضَافًا إِلَيْهِ مَسْطَرًا تَحْتَهُمَا.

## اختبار الفصل الثاني في مادة اللغة العربية

## النص:

إِنَّ الصِّحَّةَ هِيَ أَعْلَى مَا يَمْلِكُ الْإِنْسَانُ، فَهِيَ السَّلَامَةُ وَالْعَافِيَةُ مِنَ الْمَرَضِ، فَالصِّحَّةُ هِيَ سَبِيلُ الْإِنْسَانِ لِحَدْمَةِ نَفْسِهِ دُونَ حَاجَتِهِ لِلْآخَرِينَ، وَهِيَ الْأَدَاةُ الَّتِي تُحَرِّكُهُ لِإِنْجَازِ وَتَحْقِيقِ أَهْدَافِهِ. وَلِذَلِكَ فَإِنَّ الصِّحَّةَ كَنْزٌ لَا يَشْعُرُ بِهِ إِلَّا مَنْ حُرِمَ مِنْهُ.

لِذَا يَجِبُ عَلَى كُلِّ فَرْدٍ أَنْ يَتَّبِعَ نِظَامًا غِذَائِيًّا يَبْتَعِدُ فِيهِ عَنِ الْمَأْكُولَاتِ الضَّارَّةِ، وَيُكْتَبِرُ فِيهِ مِنَ الْخُضَارِ وَالْفَوَاكِه، بِالإِضَافَةِ إِلَى شُرْبِ كَمِّيَّاتٍ وَافِرَةٍ مِنَ الْمَاءِ، وَمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ، وَالِابْتِعَادُ عَنِ الْآفَاتِ الْخَطِيرَةِ مِثْلَ التَّدخينِ وَشُرْبِ الْكُحُولِيَّاتِ، كَمَا يَجِبُ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا أَنْ يُحَافِظَ عَلَى نِظَافَةِ يَدَيْهِ وَلِبَاسِهِ، إِضَافَةً إِلَى ضَرُورَةِ الْإِبْتِعَادِ عَنِ الْمُصَابِينِ بِأَمْرَاضٍ مُعْدِيَةٍ لِضَمَانِ السَّلَامَةِ مِنَ الْأَسْقَامِ.

## السئلة:

## سئلة حَوْلَ الفهم: ( 03 ن )

- إقرأ النصَّ جيِّدًا، ثُمَّ ضَعْ عُنْوَانًا مُنَاسِبًا لَهُ.
- مَنْ الَّذِي يُحْسِنُ بِقِيَمَةِ الصِّحَّةِ؟
- هَاتِ مِنَ النَّصِّ مُرَادِفَ: الْأَمْرَاضِ - طَرِيقِ

## سئلة حَوْلَ الفهم: ( 03 ن )

- أَعْرَبْ مَا تَحْتَهُ خَطِّ فِي النَّصِّ: الصِّحَّةُ - كَنْزٌ - الْإِبْتِعَادِ
- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ: جَارٌ وَ مَجْرُورٌ - صِفَةً - فِعْلٌ مُضَارِعٌ.
- عَلِّلْ سَبَبَ كِتَابَةِ الْهَمْزَةِ فِي كَلِمَةِ: الْمَأْكُولَاتِ - الْمَاءِ
- حَوِّلِ الْعِبَارَةَ التَّالِيَةَ إِلَى الْجَمْعِ: يَجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى نِظَافَةِ يَدَيْكَ وَلِبَاسِكَ

## الوَضْعِيَّةُ الْإِنْمَاجِيَّةُ: ( 03 ن )

" الصِّحَّةُ تَأْجُ فَوْقَ رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ، لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرَضَى "

- أَكْتُبْ فِفْرَةَ لَا تَقُلْ عَن 6 أَسْطُرٍ تُبَيِّنُ مِنْ جِلَالِهَا أَهْمِيَّةَ الصِّحَّةِ لِلْإِنْسَانِ، وَكَيْفِيَّةَ الْمُحَافِظَةِ عَلَيْهَا، مُوظِّفًا كَانَ وَأَخَوَاتِهَا وَالصِّفَّةَ.