

اختبار في مادة اللغة العربية

السند:

إِنَّ **الْغِذَاءَ** الصَّحِيَّ الْمُنْتَظَمَ يَحْمِي وَيَقِي أَجْسَامَنَا مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَمُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ وَ الْمُدَاوَمَةُ عَلَيْهَا تُعْطِي أَجْسَامَنَا الْمَنَاعَةَ، وَقُوَّةَ التَّحَمُّلِ فَأَيُّهُمَا أَنْفَعُ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ؟
الطَّعَامُ الصَّحِيَّ يُعْنِي تَنَاوُلَ أَطْعَمَةٍ غَنِيَّةٍ بِالْكَمِّيَّاتِ الْمُنَاسِبَةِ فِي فترات محددة، لتمنح الجسم الطاقة والحوية فيستطيع العمل و القيام بالمجهود العضلي و التفكير السليم، و لا شك أَنَّ الانسانَ لَنْ يستطيع القيام بالحركات الرياضية دُونَ التغذيةِ السليمةِ، و كَمَا يُقَالُ: "غذاءكَ صِحَّتُكَ".

و تُعرَّفُ **الرياضة** على أنها بذل مجهود جسدي منظم، و من فوائدها المحافظة على رشاقة الجسم لأنها تحرق الدهون، وتساعد الجسم على النوم بشكل مريح. كما تخفف التوتر والقلق والإجهاد، وأيضاً تساعد في تخفيف الاكتئاب، لهذا ينصح الأخصائيون النفسيون بممارسة الرياضة. فالعقل السليم في الجسم السليم. و بدون الرياضة يصبح الجسم كومة من الدهون نتيجة تناول الأغذية المتنوعة.

مما سبق نستنتجُ أَنَّ الجسمَ بحاجة للغذاءِ الصحيِّ و القيام بالرياضة البدنية، فكل منهما يكمل الآخر فسر السعادة الصحة وسر الصحة الغذاء و الرياضة، فالغذاء والصحة عنصران أساسيان لنمو جسم **الانسان** بشكل جيد وسليم .

الأسئلة

/ حول الفهم (3ن)

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

/2 حول اللغة (3ن)

- أعرب ما تحته خط في السند (يحمي، الرياضة، الاخصائيون).
- استخرج 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 رشاقته ،
- انطلاقا من السند اكتب نصا ما بين 10 و 12 سطرا تقارن فيه بين الغذاء المتوازن و الرياضة، مقدما نصائح للآخرين تفيد في المحافظة على صحتهم، موظفا جمع مذكر سالم و حالا مسطرا تحتها .