



السمة القوية وحدها هي التي
تقدر على السباحة عكس التيار
، بينما أي سمة ميتة يمكنها أن
تطفو على الوجه.



عزيزي الطالب/ة

الاسم:-----

- 1- اقرأ/ي التعليمات بتمعن.
- 2- الوقت المخصص للامتحان هو (90) دقيقة فقط
- 3- إذا بقي لديك وقت راجع/ي ما كتبت وصحح/ي إجابتك.

يتألف هذا الامتحان من أربعة أقسام:

القسم الأول:	فهم	(30) علامة.
القسم الثاني:	أدب	(30) علامة.
القسم الثالث:	قواعد	(30) علامة.
القسم الرابع:	اشتراك	(10) علامة.

المجموع: (100) علامة.

لبيب عليان يتمنى لك وللجميع النجاح

العقل السليم

1. على كل إنسان منا أن يُحافظَ على سلامة جسمه وصحته، فالعقل السليم في الجسم السليم.

ومن أجل أن يتمكن الإنسان من القيام بذلك، عليه أن ينتبه إلى أمرين: الأول أن يقوم بممارسة

نوع من أنواع الرياضة البدنية، والثاني أن ينتبه إلى نوعية وكمية الطعام الذي يأكله.

إنَّ اتِّخاذَ رياضةٍ ما كالركض أو السباحة أو ركوب الدراجات يُساعد على الإبقاء على حيوية

5. الجسم ونشاطه. يوصي بعض الخبراء بالقيام بنشاط جسديٍّ لمدة 20-30 دقيقة في اليوم،

وليس من الضرورة أن يكون هذا النشاط مُرهقاً، ولكن يجب أن يكون جدِّياً ومُركَّزاً. يُمكن

7. للمرء أن يقوم بهذا النشاط داخل بيته أو بواسطة معدات رياضية خاصة كما يُمكنه أن يقوم به

في الهواء الطلق، وتسهيلاً للأمر فقد انتشرت في الآونة الأخيرة في بلادنا قاعات رياضية تعنى

بسلامة الجسم، ويُمكن الاشتراك بها لمن يرغب في ذلك. أمَّا بالنسبة للطعام، فيجب أن لا يأخذ

10. الإنسان منه فوق حاجته ولا أقلَّ منها، فالإكثار من الأكل يُمهّد السبيل إلى السمنة التي تضرُّ

بالجسم كثيراً. وزيادة الوزن تُسببُ ألاماً حادة في العمود الفقري، كما أنها تتسبب في أمراض

القلب وارتفاع الضَّغط. والإقلال من الطعام فوق العادة، قد يضرُّ الإنسان لأنه يُفقدُ الطاقة التي

13. يحتاج إليها من أجل القيام بمهامه اليومية، كما أنه يتسبب في نقص المواد الحيوية التي

يحتاجها الجسم كالفيتامينات، ويحتاج الذكر البالغ بالمعدل 2500 سعر حراري في اليوم،

ويجب التنويه¹⁵. هنا إلى أنّ هذا الرقم قد يختلف بحسب سن الإنسان وجنسه ومبنى جسمه.

أمّا نوعيّة الأكل فيجب أن تكون مُنضِبة أيضاً، فعلى الإنسان أن يتجنّب الأطعمة الجاهزة

¹⁷. التي تمتلئ بالمواد الحافظة والنكهات والألوان الاصطناعيّة، وهذه مواد تضرّ كلّها بأجهزة

الجسم المختلفة، كما أنّ على الإنسان أن يأكل في كلّ يوم قدرًا كافيًا من الفاكهة والخضروات

¹⁹. الطّازجة، كي يُزوّد جسمه بما يحتاج إليه من الفيتامينات والمواد الحيويّة الأخرى.

ارسم دائرة حول رقم الإجابة الصحيحة:

1- من الممكن أن نقوم بنشاط جسديّ

1- داخل البيت

2- في الهواء الطلق

3- في القاعات الرياضيّة

4- جميع الإجابات صحيحة.

2- أيّ من العبارات التّالية صحيحة حسب النص:

1- كلّ إنسان بدون استثناء يحتاج إلى 2500 سعر حراري في اليوم.

2- يحتاج الرّجال بالمعدّل إلى 2500 سعر حراري في اليوم.

3- تحتاج النّساء بالمعدّل إلى 2500 سعر حراري في اليوم.

4- يحتاج كلّ الأطفال، والنّساء، والرّجال إلى 2500 سعر حراري في اليوم.

3- الأضرار التي تُسببها السُّمنة حسب النص؟

1- آلامًا حادةً في العمود الفقري

2- تتسبب في أمراض القلب

3- ارتفاع الضَّغط.

4- جميع الإجابات صحيحة.

4- يضرُّ الإقلالُ من الطَّعامِ فوق العادةِ بالجسم؟

1- يُفقدُ الطَّاقةَ التي يحتاجُ إليها من أجل القيامِ بمهامِّه اليوميَّةِ

2- يتسبَّبُ في نقصِ الموادِ الحيويَّةِ التي يحتاجها الجسم كالفيتامينات

3- الاجابتان أ + ب

4- يفقدُ الإنسان حوالى 2500 سعر حراري في اليوم.

5- نستنتج من الفقرة الثانية أنَّ كميَّة الطَّعام يجب أن تكون:

1- كثيرة

2- متوازنة

3- قليلة

4- غير مُحدَّدة

6- نوع هذا النَّص:

1- قصة

2- معلوماتي

3- اقناعي

4- اخباري

7- يهدفُ النص إلى :

1. تقديم معلومات عن طرق ممارسة أنواع الرياضة المختلفة
2. تقديم معلومات دقيقة عن أنواع الأطعمة المفيدة والضّارة
3. تقديم معلومات عامّة عن سلامة الجسم
4. تنبيه القارئ إلى خطورة الإكثار من الطّعام

8- اكتب بجانب كلّ جملة (صحيح) أو (غير صحيح)

الرمز	الجملة
	يوصي بعض الخبراء بالقيام بنشاطٍ نفسيٍّ لمُدّة 20-30 دقيقة.
	الأطعمة الجاهزة التي تمتلئ بالمواد الحافظة تُضرُّ بالجسم .
	يحتاجُ الرّجالُ بالمعدّل إلى 2500 سعر حراري في اليوم .
	الإقلالُ من الطّعام يضرُّ بالجسم.
	زيادة الوزن لا تُسبّبُ آلامًا حادّةً في العمود الفقري.

9- استخرج مرادف كلمة " مُتْعَبًا " من الفقرة الثّانية:

المرادف

10- اكتب السبب أو النّتيجة الملائمة لكل جملة:

السبب	النّتيجة
اتّخاذ رياضة ما	
يُمهّدُ السبيلُ إلى السُّمنةِ	

	الإقلال من الطعام فوق العادة
--	------------------------------

11- اذكر انواع الرياضة التي ذكرت في النص.

	1
	2
	3

12- إلى من يعود الضمير في الكلمات التي تحتها خط

الضمير	السطر	يعود إلى
كلمة "ذلك"	2	
الهاء في كلمة "به"	7	
الهاء في كلمة "منه"	10	
الهاء في "جسمه"	19	