

## اختبار الفصل الثاني في مادة اللغة العربية

السند:

إنَّ الغذاءَ الصَّحِيَّ المُنتَظَمَ يَحْمِي وَ يَقِي أجسامنا مِنَ الأمراضِ، وَ مُمارَسةُ الرِّياضةِ وَ المُداوَمَةُ عليها تُعْطِي أجسامنا المَناعةَ، وَ قُوَّةَ التَّحَمُّلِ فَأَيُّهُمَا أَنْفَعُ لِجِسْمِ الإنسانِ؟  
الطَّعامُ الصَّحِيَّ يَعْني تَنَاوُلَ أَطْعَمَةٍ غَنِيَّةٍ بِالكَمِّيَّاتِ المُناسبةِ في فتراتٍ مُحددةٍ، لَتَمَنحَ الجِسْمَ الطَّاقةَ وَ الحَويَّةَ فيستطيعُ العَمَلُ وَ القيامَ بالمَجهودِ العَضليِّ وَ التَّفكيرِ السَّليمِ، وَ لا شَكَّ أَنَّ الإنسانَ لَنْ يَستطيعَ القيامَ بالحَرَكَاتِ الرِّياضيَّةِ دُونَ التَّغذيةِ السَّليمةِ، وَ كَمَا يُقالُ: "غذاءكَ صِحَّتُكَ".

وَ تُعرَفُ الرِّياضةُ على أَنَّها بذلُ مَجهودٍ جَسديٍّ مُنظَمٍ، وَ من فوائدها المَحافظةُ على رِشاقةِ الجِسْمِ لِأَنَّها تَحرقُ الدَّهونَ، وَ تُساعدُ الجِسْمَ على النَومِ بِشَكلٍ مَريحٍ. كما تُخففُ التَوَتُّرَ وَ القَلقَ وَ الإِجْهادَ، وَ أيضاً تُساعدُ في تخفيفِ الاكْتئابِ، لَهذا يَنصَحُ الأَخْصائِيُّونَ النَفْسيُّونَ بِمَمارَسةِ الرِّياضةِ. فَالعَقلُ السَّليمُ في الجِسْمِ السَّليمِ. وَ بِدونِ الرِّياضةِ يَصْبحُ الجِسْمُ كَومةً مِنَ الدَّهونِ نَتيجةً تَناولِ الأَغذيةِ المُتنوعةِ.

مما سبق نستنتج أن الجسم بحاجة للغذاء الصحي و القيام بالرياضة البدنية، فكل منهما يكمل الآخر فسر السعادة الصحة و سر الصحة الغذاء و الرياضة، فالغذاء والصحة عنصران أساسيان لنمو جسم الانسان بشكل جيد وسليم.

### الأسئلة

#### البناء الفكري (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 = .....).

#### البناء اللغوي (3ن)

- أعرب ما تحته خط في السند
- استخرج من السند :

| فعل معتل | اسما مثنى | فعل مضارع مبني للمجول | جمع تكسير |
|----------|-----------|-----------------------|-----------|
|          |           |                       |           |

- بين نوع و سبب كتابة الهمزة في كلمة غذاء.
- علل سبب كتابة التاء مفتوحة اخر كلمة الحركات .
- حول الجملة التالية إلى المثنى ثم الجمع:  
يحافظ الولد على صحته بممارسة الرياضة و يتناول الغذاء الصحي.

#### الوضعية الإدماجية (4ن)

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