najah213.com · نجاح 213

مدرسة: سهايلية محمد — السنة الدراسية: 2020-2021

اختبار في مادة اللغة العربية

السند:

إنَّ الغِـذاءَ الصِـحِيَ المُنْـتَظَم يَحمِـي و يَقِـي أَجسَـامَنَا مِـنَ الأَمـرَاضِ، و مُمَارسَـةُ الرِيَاضَـةِ وَ المُدَاوَمَةُ عليها تُعْطِي أَجْسَامَنَا المَنَاعَة، وقُوَة التَحَمُلِ فَأَيُهُمَا أَنْفَعُ لِجِسمِ الإنْسَانِ؟.

الطَّعَـامُ الصّـحِيُ يَعْنِـي تَنَـاوُلَ أَطْعِمَـةٍ غَنِيَّـةٍ بالكَمّيَـاتِ المناسبة فـي فتـرات محـددة ،لتمـنح الجسـم الطاقـة والحويـة فيسـتطيعُ العمـلَ و القيـامَ بـالمجهودِ العضـلي و التفكيـرِ السـليمِ ،و لا شَـكَ أَنَّ الانسـانَ لَـنْ يسـتطيعَ القيـام بالحركـاتِ الرياضـيةِ دُونَ التغذيـةِ السـليمةِ ،و كَمَـا يُقَـالُ :"غـذاءُكَ صِحَتُكَ".

و تُعَـرَّفُ الرياضـةُ علـى أَنهـا بـذل مجهـود جسـدي مـنظم، و مـن فوائـدها المحافظـة علـى رشـاقة الجسـم لأنّهـا تحـرقُ الـدهون، وتسـاعد الجسـم علـى النـوم بشـكل مـريح. كمـا تخفـف التـوتر والقلـق والإجهـاد ،وأيضـاً تسـاعد فـي تخفيـف الاكتئـاب ،لهـذا ينصـح الأخصـائيون النفسـيون بممارسـة الرياضـة. فالعقـل السـليم فـي الجسـم السـليم. و بـدون الرياضـة يصـبح الجسـم كومـة مـن الـدهون نتيجة تناول الأغذية المتنوعة.

ممـا سـبق نسـتنتجُ أنَ الجسـمَ بحاجـة للغـذاءِ الصـحيِّ و القيـام بالرياضـة البدنيـة ،فكـل منهمـا يكمـل الأخـر فسـر السـعادة الصـحة وسـر الصـحة الغـذاء و الرياضـة، فالغـذاء والصـحة عنصـران أساسيان لنمو جسم الانسان بشكل جيد وسليم .

الأسئلة

/ حـــــول الـفـــهـــــــــــــــم (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/ حـــــول الـــــلـــــغـــــــــــة (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/ الـــوضـــعـــيـة الإدمـــــــــاجيـــة (4ن)

ثمة علاقة وطيدة بين الغذاء المتوازن و صحة الانسان ، كما أن للرياضة أثر كبير على مناعة الجسم و رشاقته ،

ـ انطلاقا من السند اكتب نصا ما بين 10و 12 سطرا تقارن فيه بين الغذاء المتوازن و الرياضة،مقدما نصائح للأخرين تفيد في المحافظة على صحتهم، موظفا جمع مذكر سالم و حالا مسطرا تحتهما .

مقاطعة سنجاس — المستوى : الخامس ابتدائي

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com