najah213.com · نجاح 213

**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**
**وزارة التربية الوطنية**
**مديرية التربية لولاية الوادي**

**المدرسة : مالك بن نبي** **العام الدّراسي : 2020-2021**

**المستوى : سنة خامسة** **اختبار الفصل الأول في مادة :اللغة العربية** **المدة:ساعة و نصف**

**النصّ:**

إنَّ الْوَعْيَ الصِّحِّيَّ مَطْلَبٌ ضَرُورِيٌّ، فَصَحِيحُ الْجِسْمِ (يَسْتَمْتِعُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَيَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ مِنْ حَوْلِهِ) فَهُوَ قَادِرٌ عَلَى الْعَمَلِ وَالتَّفْكِيرِ. فَالصِّحَّةُ أَغْلَى مَا يَمْلِكُهُ الإِنْسَانُ، وَقَد قِيلَ قَدِيمًا: "الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى". فعَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَتَّبِعَ الْعَادَاتِ الصِّحِّيَّةَ السَّلِيمَةَ فِي طَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَنَومِهِ وَعَمَلِهِ،وَيَعْمَلَ عَلَى تَغْيِيرِ السُّلُوك الْغِذَائِيِّ الْخَطأ، فَالطَّعَامُ مِنْ غَيْرِ إِسْرَافٍ يُغَذِّي الْجِسْمَ، وَيَحْفَظُ الْقُوَّةَ، وَيُجَدِّدُ النَّشَاطَ ، وَالْإِفْرَاطُ فِيهِ يُسَبِّبُ السُّمَنَةَ وَعُسْرَ الْهَضْمِ وَخُمُولَ الْجِسْمِ وَالتَّعَرُّضَ لِلأَمْرَاضِ.

ويَكُونُ الْغِذَاءُ صِحِّيًّا وَمُفِيْدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيفًا وَمُحْتَفِظًا بِفَوَائِدِهِ الْغِذَائِيَّةِ وَمُحْتَوِيًا الْعَنَاصِرَ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، مِثْلُ: تَنَاوُلِ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَازَجَةِ واللُّحُومِ وَالْأَلْبَانِ وَالْحُبُوبِ، فَالْإِنْسانُ يَأْكُلُ لِيَعِيشَ وَلاَ يَعِيشُ لِيأْكُلَ. وَمِن الْعَادَاتِ الْمُفِيدَةِ للصحة تناولُ كمية كَافِيةٍ مِنْ الْمَاءِ لِيَظَلَّ الْجِسْمُ رَطْبًا،واستنشاقُ الْهَواءِ غَيْرِالملوث وتعريضُ الْفِرَاشِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ لِقَتْلِ الْجَرَاثِيمِ، فلذا يجب عليكم أن تحسنوا اختيار غذائكم حتى تحافظوا على صحتكم وعلى سلامة أجسامكم.




**البناء الفكري : (3ن)**

1. هات عنوانا مناسبا للنص .
2. ماذا يسبب الإفراط في الطعام؟.
3. هات من النص مرادف كلمة " **سَليمُ** " ثم وظفها في جملة من انشائك.
4. استخرج من النص ضد كلمة **"الاقتصاد"**.

**البناء اللغوي :(3ن)**

1. أعرب ماتحته خط في النص
2. استخرج من النص : **فعلا معتلاّ ناقصا – ضميرا منفصلا – فعلا ناسخا – اسما موصولا**
3. حول إلى جمع المذكر العبارة التي مابين قوسين في النص
4. علل سبب كتابة همزة الوصل في كلمة **"استنشاقُ"**

**الوضعية الإدماجية :(4ن)**

قِيلَ قَدِيمًا: "الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لا يَرَاه إِلَّا الْمَرْضَى".

تحدث في فقرة من 8 إلى 10 أسطر عن كيفية المحافظة على صحتك مبينا القواعد الصحية التي يجب اتّباعها موظفا حرفا ناسخا ومضافا إليه مسطّرا تحتهما.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com