najah213.com · نجاح 213

النموذج رقم 02	اختبار الفصل الثالث في مادة اللغة العربية	الثانية متوسط

نصر رابح / Necer Rabah
قناة الأستاذ الناجح

السند

الصحةُ والرياضةُ هُمَا جَانبان أساسيانِ في حياةِ الإنسَانِ. فالصحةُ تمثل الثروةَ الحقيقيةَ الَّتي لَا يمكنُ شِراؤهَا بالمالِ والرياضة تلعب دورًا حاسمًا في الحفاظ على الصحة وتعزيزها. إن ممارسةَ النشاطَ البدني واتباع نمط حياةٍ صحي يُعززانِ اللياقةَ البدنيةَ والعقليةَ ويقللانِ مِنْ خطرِ الإصابَة بالعديد مِنَ الأمرَاض المزمنَةِ.

تَوْفيرُ الصحة والرياَضة في حَيَاتنا اليوميةِ يعززُ الجودةَ العامةَ للحياةِ ويُؤثر إيجابيًا عَلى جميعِ جوانبنَا الحياتية. تُوفر لنَا الصحةُ الجسديةُ القوةَ والطاقةَ الَّتي نحتاجُها للقيام بالأعمالِ اليومية والمهامِ الحياتية الأُخرى. تُساعد الرياضةُ في تقويَة عضلَاتنا وَتحسين مُرونتنا وزيادَةِ قُدْرتنا عَلى التحملِ. كَمَا تُسَاهم في تحسِين الجهازِ التنفسيّ والقلبيّ، وبالتالي تَقْليل مخاطرِ الإصابَةِ بأمرَاضِ القلبِ والسكتة الدماغية والسمنة والضغط العَالي. بالإضَافة إلى الفَوَائد البدنية، تؤثرُ الصحةُ والرياَضة أيضًا على صحتنا العقلية. تشير الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب، وتحسين المزاج والشعور بالسعادة. إنَّ النشاطَ البدني يسَاعد أيضًا في تحسينِ الانتبَاهِ والتركيز والذاكرَةِ.

لَا يُمكنُنَا إغْفَالُ أهميّة الصحة والرياضة في حياتنا. إنهما عنصران أساسيان للحفاظ على جسم وعقل سليمين. من خلال ممارسة النشاط البدني بانتظام والاهتمام بالتغذية الصحية، يمكننا تعزيزُ صِحتنا العامة وَتقليلُ مَخَاطرِ الإصابَةِ بالأمْرَاضِ المزمنَة. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر الصحة والرياضة بشكل إيجابي على حالتنا العقلية، حَيْثُ تُساهِم في تحسِينِ المزَاج والتركيزِ وَتقليلِ التوترِ. لِذَا، يَنبغي أن نجعل الرياضة جزءًا لا يتجزأُ مِنْ حَيَاتنا اليومية. يُمكننا البدْء بِاتبَاع نَمَط حياة صحي، ممارسَة التمَارين الرياضية المناسِبَة لنا، وتَنَاولُ الغذاء المتوازِن. يَجبُ أَنْ نَفْهم أَنَّ الاستثمار في صِحتنا هُو استثمارٌ طَويل الأَجَل تجنى ثماره في المستقبل. لذا، لنكن على يقين من أن الاهتمام بصحتنا وممارسة الرياضة سيمنحنا حياة أكثر نشاطًا وسعادة وتوازنًا. دعونا نتخذ خطوات صغيرة وثابتة نحو تحسين نمط حياتنا وأخذ الوقت اللازم لممارسة النشاط البدني بانتظام. الحياة الصحية والنشاط الرياضي فلنجعلهما جزءًا لا يتجزأ من رحلتنا الحياتية

الجزء الأول

❖ الوضعية الأولى

1- ما هي فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام ؟.....

2- ما هي النصيحة التي قدمها لنا الكاتب : .....

3- لَخِص السند في فِكرةٍ عَامَةٍ.....

4- هاتِ مِنَ السند مُرادف الكلمة التالية: يُدَعّم=.....

5- هات من السند ضد الكلمة التالية: "تَكَاسُلًا: .....

❖ الوضعية الثانية:

1- أعربْ مَا تحتهُ خط في السند:

الكلمة	إعرابها
أن نجعلَ	.....
جزءًا	.....

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

2- استخرجْ من الفقرة الأخيرة اسم(أفعل) تفضيل و بين وزنه والفعل المشتق منه.

اسم التفضيل	وزنه	فعله
.....	.....	.....

3- استخرجْ من الجملة التالية حرف التنبيه مبينا الكلمة التي دخل عليها:

- يَا لَيْتَ الرياضة جزءٌ مِنْ حَيَاة كلّ التلاميذِ.

حرف التنبيه	.....
الكلمة	.....

4- جرد الأفعال التالية من حروف الزيادة:

اجتمع	قاتل	تواصل
جمع	قتل	وصل

5- ما نوع الصورة البيانية المستعملة في هذه الجملة؟اشرحها.

6- الرياضة تبني عقلا سليما خال من الأفكار السيئة

.....

.....

7- قدر قيمة للسند: .....

الجزء الثاني

❖ الوضعية الإدماجية:

السياق : بعد وصولك مع العائلة إلى الحديقة طلب أخوك الأصغر الأكل السريع مع مشروبات غازية و حلويات متنوعة.فبعد أكله للوجبة أحس بآلام شديدة في بطنه و طلب منكم نقله إلى المستشفى.

التعليمة: اكتب نصا من (11) سطرا تنقل فيه الحوار الذي دار بين الطبيب و الأخ الأصغر و النصائح التي قدمها له كي يحافظ على صحته موظفا الأفعال الخمسة.

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

حل الوضعية الإدماجية:

الطبيب: مرحبًا، كيف يمكنني مساعدتك اليوم؟

الأخ الأصغر: أنا بخير، شكرًا. لكن لدي بعض القلق بشأن صحتي ونظام غذائي غير صحي.

الطبيب: ما هو نوع الطعام الذي تتناوله بشكل عام؟

الأخ الأصغر: أنا أتناول الكثير من الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.

الطبيب: يجب أن تعرف أن التغذية السليمة أمر هام للحفاظ على صحتك. قلل من تناول الوجبات السريعة واستبدلها بوجبات متوازنة.

الأخ الأصغر: هل هناك أطعمة محددة يجب عليّ تناولها؟

الطبيب: نعم، تأكد من تناول الفواكه والخضروات الطازجة يوميًا. قم بتناول البروتين الصحي والحبوب الكاملة.

الأخ الأصغر: هل هناك طرق أخرى لتحسين نظامي الغذائي؟

الطبيب: يجب أن تشرب الكثير من الماء وتقلل من تناول المشروبات الغازية والمحلاة. تجنب الأطعمة المعالجة والمشبعة بالدهون.

الأخ الأصغر: هل هناك أمور أخرى يجب أن أهتم بها؟

الطبيب: نعم، قم بتناول وجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم بدلاً من وجبات كبيرة. تجنب الأكل الزائد والوجبات السريعة في الوقت نفسه.

الأخ الأصغر: سأبدأ بتطبيق هذه النصائح. شكرًا لك على المشورة.

الطبيب: من السعيد أن أكون مساعدًا. تذكر أن الغذاء الصحي يلعب دورًا هامًا في صحتك وشعورك العام.

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com