



اختبار التقويم الأول

من نص (إلى عبدالله الصغير) :

- كَانَتْ ثَنِيَّةٌ تَوَدُّ أُخْتَهَا مِيرَةَ زَوْجَةَ ابْنِ زَاهِرٍ، وَتَحَرِّصُ عَلَى زِيَارَتِهَا، فِي كُلِّ مَسَاءٍ بَعْدَ صَلَاةِ الْمَغْرَبِ، وَكَانَتْ تَصْطَحِبُ مَعَهَا ابْنَهَا عَبْدَ اللَّهِ ذَا الْأَعْوَامِ الثَّمَانِيَةِ لِيَلْعَبَ مَعَ وَلَدِي خَالَتِهِ؛ سَلِيمَةَ الَّتِي تَكْبُرُهُ بِأَرْبَعَةِ أَعْوَامٍ، وَمُبَارَكُ الَّذِي يَصْغُرُهُ بِعَامَيْنِ، رِيثَمَا تَذْهَبُ الْأُخْتَانِ إِلَى بَيْتِ عَمَّتَيْهِمَا عَوْشَةَ؛ حَيْثُ يَتَسَامَرُ الثَّلَاثُ حَتَّى بَعْدَ صَلَاةِ الْعِشَاءِ، ثُمَّ تَعُودَانِ لِتُجَرِّجَرَ أُمُّ عَبْدِ اللَّهِ وَلَدَهَا وَهُوَ فِي حَالَةٍ أَقْرَبَ إِلَى النَّوْمِ مِنْهَا إِلَى الْيَقَظَةِ. هَكَذَا كَانَتْ تَمْضِي أُمْسِيَّاتُ عَبْدِ اللَّهِ الصَّغِيرِ، كَمَا كَانَ يُنَادِيهِ ابْنُ زَاهِرٍ، عَدَا الْأُمْسِيَّاتِ الْقَلِيلَةِ الَّتِي يَكُونُ فِيهَا وَالِدُهُ قَدْ عَادَ مِنَ السَّفَرِ، فَهُوَ يَأْتِي وَحْدَهُ إِلَى بَيْتِ خَالَتِهِ مِيرَةَ، وَغَالِبًا مَا يَنَامُ عِنْدَهُمْ يَقْضِي الْأَطْفَالُ لَيْلَتَهُمْ يَلْعَبُونَ " مَلِكٌ أَوْ وَزِيرٌ " .

استخرجي من الفقرة السابقة ما يلي :

- كلمتين بينها علاقة تضاد:
- زيارة ثنية لأختها ميرة كل مساء دلالة على:
- تركيب إضافي:
- اللعبة التي كان يلعبها الصغار هي:

من خلال قراءتك للنص أجيبني عما يلي :

- استخدم الكاتب في النص مصطلحات من اللهجة العامية منها:
- الشخصية الرئيسية في القصة هي:
- المعنى الإجمالي لقصة إلى عبد الله الصغير هو:
- زيارة ثنية لأختها ميرة كل مساء دلالة على:

أعربي ما تحته في الفقرة السابقة :

.....

.....

.....

أَفْرَأِ النَّصَّ الْمَعْلُومَاتِيَّ بِعُنْوَانٍ: "غِذَاءُ الْقَرْنِ الْعِشْرِينَ" ثُمَّ أَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الَّتِي تَلِيهِ :

- 1- اتسم غذاء القرن العشرين بأنه غذاء غير صحي ؛ حيث أثبتت الدراسات أن الأمراض الناجمة عن اختلال توازن الغذاء في ذلك القرن كانت في مقدمة الأسباب المؤدية إلى الموت ، وأتى مرض شرايين القلب التاجية في طليعة تلك الأمراض ، فما الذي جعله غذاء تتفاقم أضراره على صحتنا ؟
- 2- تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى وجود علاقة أكيدة بين الإفراط في تناول الملح وارتفاع ضغط الدم ، وهناك عدد من الأطعمة الدهنية التي يختبئ الملح وراءها ، كالمالح وشرائح البطاطا والمعلبات .
- 3- من جهة أخرى ، فهو غذاء غني بالدهون الحيوانية المشبعة ، ولا شك أن الإفراط في تناولها يزيد من حدوث مرض شرايين القلب التاجية ، ويسبب البدانة ، ويرفع كوليسترول الدم الذي يعد سبباً مهماً للإصابة بجلطة القلب ، وانسداد الشرايين التاجية .
- 4- وأبسط طريقة للإقلال من الملح هي تجنب إضافته إلى طاولة الطعام ، والإقلال منه أثناء الطهي ، علماً بأن ملح الطعام ما هو إلا (كلوريد الصوديوم) ، فيجب أن نتناول غذاء غنياً بالفواكه والخضروات الطازجة وأن نزود أجسامنا بالفيتامينات والمعادن التي تحتاج إليها دائماً ، وقاية من الأمراض التي يسببها ارتفاع نسبة الصوديوم في الطعام كارتفاع ضغط الدم الذي ينشأ بحدوث جلطات في القلب والمخ ، وأمراض القلب والأوعية الدموية ، وهشاشة العظام ، وأمراض الكلى ، واحتباس السوائل ، وجفاف الجسم . كما أن الإكثار من شرب المياه المعدنية يساهم في الإقلال من نسبة صوديوم ملح الطعام ، فالماء يشغل نحو 75% من جسم الإنسان و 85% من الدم ، و 75% من دماغ الإنسان ، و 70% من العضلات ، فكل خلية من خلايا جسم الإنسان تحتاج إلى مقدار من الماء ، يجب ألا يقل عنه .
- 5- ويجب على الإنسان أن يختار نوعية غذاء منضبطة فيتجنب الأطعمة الجاهزة التي تمتلئ بالمواد الحافظة والنكهات والألوان الاصطناعية ، وهذه مواد تضر كلها بأجهزة الجسم المختلفة ، كما أن على الإنسان أن يأكل في كل يوم قدرًا كافيًا من الفاكهة والخضروات الطازجة ، ومنتجات الألبان والبيض والحبوب الكاملة ، مثل : القمح والذرة والشعير ، مزودًا جسمه بما يحتاج إليه من الفيتامينات والمواد الحيوية الأخرى .
- 6- إن أهمية اختيار الغذاء الصحي المناسب الغني بالفيتامينات والمعادن يقوي جهاز المناعة ، وهو نظام معقد يتكون من أعضاء وأنسجة وخلايا تميز وتدمر الأجسام الغريبة التي تهاجم الجسم ، مثل : الفيروسات والبكتيريا والخلايا السرطانية ، وإن سوء التغذية يعد عاملاً رئيساً لضعف جهاز المناعة لدى الإنسان فتقوية المناعة أمر مهم جداً ؛ ليس للوقاية من المرض فحسب ، بل أيضاً لنجاح العلاج والشفاء من المرض بوقت أسرع ، ولكي تضمن جهازاً مناعياً قوياً يجب أن تدعمه بنظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بصورة منتظمة .
- 7- وتعد ممارسة التمرينات الرياضية من العوامل الأساسية لتحسين صحة الأفراد ، واكتساب اللياقة البدنية ، والوقاية من بعض الأمراض ، وتختلف الفائدة المكتسبة منها باختلاف الممارسة ومدتها ، وعدد مراتها في الأسبوع ، كما أن التغذية السليمة ، وممارسة النشاط الرياضي وجهان لعملة واحدة وهي الصحة .

1- "فما الذي جعله غذاءً (تتفاقم) أضراره على صحتنا". - ما ضد الكلمة المحصورة بين قوسين كبيرين؟

أ- تتساوى ب- تتمثل ت- تتضاءل ث- تتعاضد

2- ما العوامل التي تضمن جهازاً مناعياً قوياً في جسم الإنسان؟

- أ- تناول السكريات والدهون.
 ب- الالتزام بنظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة بانتظام.
 ت- تناول الأطعمة غالية الثمن.
 ث- الإكثار من الطعام، والخلود إلى الراحة والنوم.

3- ما المواد التي تضر بأجهزة جسم الإنسان الحيوية؟

- أ- الحبوب الكاملة.
 ب- الخضروات الطازجة.
 ت- النكهات الاصطناعية.
 ث- الألبان ومشتقاتها.

4- ما النسبة المئوية التي يشغلها الماء في دماغ الإنسان؟

أ- 85% ب- 70% ت- 75% ث- 72%

5- ما أهم ما يسببه ارتفاع غنصر الصوديوم في الجسم .

- أ- ارتفاع الكوليسترول.
 ب- انسداد الشرايين.
 ت- ارتفاع ضغط الدم.
 ث- الأنفلونزا وآلام المفاصل.