

النص الأول: أين أمي

أَمْسَكَ الطِّفْلُ الصَّغِيرُ بِيَدِ أُمِّهِ ذَاتَ الْبَشَرَةِ الْبَاهِتَةِ وَالثِّيَابِ الْبَالِيَةِ، ابْتَسَمَ لَهَا بِحُبٍّ لِأَنَّهَا تَمْلِكُ خَلْفَ هَذَا الْمَظْهَرِ الرَّثِّ قَلْبًا حَنُونًا خَفَافًا بِالْمَشَاعِرِ وَالْأَحَاسِيسِ. دَخَلَ الطِّفْلُ وَأُمُّهُ طَرِيقًا مُظْلِمًا مُزْدَحِمًا بِالنَّاسِ، مِمَّا جَعَلَهُ يُفَلْتُ يَدَهَا وَيَفْقِدُهَا وَسَطَ الزَّحَامِ، جُنَّ جُنُونُ الطِّفْلِ عَلَى أُمِّهِ وَأَصَابَتْهُ حَالَةٌ انْفِعَالٍ شَدِيدٍ، وَعَصَفَتْ بِهِ نَوْبَاتُ خَوْفٍ وَغَضَبٍ عَنِيفَةٍ، فَمَلَأَ الْمَكَانَ بُكَاءً وَعَوِيلاً وَهُوَ يَصْرُخُ وَيُنَادِيهَا لِيَعُودَ إِلَى حُضْنِهَا، وَلَمْ يَكُنْ ذَلِكَ أَمْرًا مُمَكِّنًا.. وَهُنَا تَقَدَّمَ شَيْخٌ كَبِيرٌ إِلَى الطِّفْلِ وَقَالَ لَهُ: إِلَيْكَ يَا صَغِيرِي أَمَّا جَدِيدَةٌ، نَضْرَةٌ وَ مُشْرِقَةٌ، أُنِيقَةُ الثِّيَابِ، اذْهَبْ مَعَهَا إِنَّهَا أُمُّكَ الْآنَ، لَكِنَّ الطِّفْلَ الْمَنْكُوبَ رَفَضَ هَذَا الْعَرْضَ، إِنَّهُمْ يَعْرِضُونَ عَلَيْهِ أَمَّا أُخْرَى، وَلَكِنَّهُ يَرَى أُمَّهُ أَجْمَلَ الْأُمَمَاتِ وَأَعَزَّهُنَّ وَأَعْظَمَهُنَّ لِأَنَّهَا أُمُّهُ. هَكَذَا الْوَطَنُ يَا أَبْنَائِي يَظَلُّ دَوْمًا أَعَزَّ مَكَانٌ.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١-١٤) باختيار الإجابة الصحيحة.

١	أ	متسخًا.	ب	متناسقًا.	ج	مهترئًا.	د	أنيقًا.
---	---	---------	---	-----------	---	----------	---	---------

٢	أ	هلع.	ب	صبر.	ج	استسلام.	د	أمل.
---	---	------	---	------	---	----------	---	------

٣	أ	التحدث معه.	ب	حلًا بديلاً.	ج	البحث معه.	د	ثيابًا جديدةً.
---	---	-------------	---	--------------	---	------------	---	----------------

٤	أ	محبة الأم لصغيرها	ب	ضبط النفس	ج	الحياة لا تعطينا ما نريد.	د	الجوهر أهم من المظهر.
---	---	-------------------	---	-----------	---	---------------------------	---	-----------------------

٥	أ	البحر.	ب	الرياح.	ج	النَّار.	د	التراب.
---	---	--------	---	---------	---	----------	---	---------

٦	أ	الظلام والزحام الفعلي.	ب	الضياء والتشتت.	ج	المعارك والحروب.	د	البداية والنهاية.
---	---	------------------------	---	-----------------	---	------------------	---	-------------------

٧	أ	أضاع الطفل أمه في الزحام.	ب	كانت الأم ذات بشرة باهتة.	ج	كان على الطفل أن يتشبث بأمه جيداً.	د	عرض الشيخ الكبير على الطفل استبدال الأم.
---	---	---------------------------	---	---------------------------	---	------------------------------------	---	--

٨	ماذا تعني كلمة (حُضِن) الواردة في النَّص؟						
	أ	أمان.	ب	راحة.	ج	استقلال.	د
٩	تشير كلمة (المنكوب) إلى:						
	أ	المتضايق.	ب	المتشائم.	ج	المُخْرَج.	د
١٠	ما الانتقاد الذي يُوجَّهُ للحل المقدم من الشيخ الكبير؟						
	أ	الحلُّ معقَّد.	ب	الحلُّ غير منطقي.	ج	الحلُّ مؤقت.	د
١١	ما الذي يترتب على حبِّي لوطني؟						
	أ	تحقيق طموحي ورؤية مجتمعي.	ب	تحقيق طموحي ورؤيئي.	ج	تحقيق طموح ورؤية مجتمعي.	د
١٢	معنى يُفْلِت:						
	أ	يقبض.	ب	يترك.	ج	يمسك.	د
١٣	ما نوع الأسلوب اللغوي في كلمة (أَعَزَّهَنَّ):						
	أ	التوكيد.	ب	التعجب.	ج	التفضيل.	د
١٤	ردة فعل الطفل بعد تقديم العرض له:						
	أ	قبول .	ب	معارضة.	ج	مناقشة.	د

النص الثاني: كُتُبُ الْجِيلِ الْقَادِمِ

تشير الإحصائيات أنه في عام ٢٠٠٨ وللمرة الأولى في التاريخ تَغَلَّت مبيعات الكُتُب الإلكترونية في أَمَارُون على الكُتُب الورقية. واليوم في عام ٢٠٠٨ أصبحت الكُتُب الإلكترونية المسروقة أو الموجودة مجاناً على الإنترنت بصيغة PDF تُفوق الكُتُب الورقية بنسبة ١٢٠٠% في أمريكا؛ ومع اختراق حقوق الطبع الملكية زادت النسبة.

والحقيقة أنه حتى نهاية القرن العشرين لم يظهر أي منافس للكتاب منذ اخترع جوتنبرغ الألماني الطباعة العام ١٤٥٠، كانت مطبعته الآلية بداية عصر جديد جعلت من الكتاب حقاً مشاعاً وملكاً ميسوراً بعد أن كان نادراً ومحصوراً على الأثرياء والحكماء. غير أن الأمور بدأت تتغير منذ ظهور الشبكة العنكبوتية -التي غيرت كل شي في حياتنا- فأصبح هناك ما يعرف باسم الكتاب الإلكتروني الذي يمكن شراؤه وتحميله دون عناء كبير. بدأ الجميع يشعر بالقلق من زوال الكتاب الورقي، ولكنه ظلّ مُتَماسِكاً. وحين تساءلت عن أسباب بقاء الكتاب الورقي على قيد الحياة - حتى الآن - وجدت أن ذلك بسبب بساطته المتناهية التي لم تُفْلَح أي تكنولوجيا في منافستها. إذ يُمكنك مثلاً حملُ الكتاب في جيبك أو أخذه إلى سريرك. أو حتى قراءته في رأس الجبل أو أعماق الصحراء. وفي المقابل لا تستطيع فعل ذلك مع الشبكة العنكبوتية أو الكمبيوتر أو التلفاز! كذلك ثمنه الزهيد حيث يستطيع الجميع اقتنائه مقارنةً بأي جهاز إلكتروني. كما يتميز بخصوصية عاطفية وعلاقة حميمة لا نشعر بها مع التقنيات الحديثة ناهيك عن أن محدودية الصور فيه تتيح للدماغ البشري حرية التخيل وأقلمة الموضوع بالطريقة التي يراها.

ولكن رغم كل هذه المميزات لا أستبعد هزيمة الكتاب الورقي خلال سبع سنوات من الآن وتحديدًا في العام ٢٠٢٥. فالتطورات المتلاحقة لتكنولوجيا المعلومات اقتربت كثيرًا من مزايا الكتاب الورقي (أعلاه)، وبدأت تظهر بالتدرج ضمن تقنية المعلومات الحالية. أصبح بقاء الكتاب الورقي غامضًا ومحيرًا تمامًا مثل الصحف الورقية، لن يندثر تمامًا، ولكنه سيظل نادرًا وعزيزًا مثل الخيول الأصلية التي لم يقتلها اختراع السيارات الحديثة. ربما لا يستطيع أحدُ الجزم بمستقبل الكتاب الورقي - أمام التطور السريع لتقنية المعلومات - ولكن المؤكد بالنسبة لي أن البقاء سيكون للمحتوى الجيد سواء تم نشره بطريقة إلكترونية أم بطريقة ورقية. (للكاتب: فهد بن عامر الأحمد، صحيفة الرياض: ١٤ / ١ / ١٤٤٠ هـ - بتصرف)

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١٥-٢٨) وذلك باختيار الإجابة الصحيحة.

١٥	استخدم الكاتب في عنوان مقاله:						
	أ	الاستفزاز.	ب	الاستنكار.	ج	التشويق.	د

١٦	في عبارة " الكتاب الورقي لا زال على قيد الحياة " استخدم الكاتب:						
	أ	معنى صريحًا.	ب	معنى ضمنيًا.	ج	معنى حقيقيًا.	د

١٧	يرى الكاتب أن العلاقة بين الكتاب الإلكتروني والكتاب الورقي:						
	أ	اقتصادية.	ب	سببية.	ج	ربحية.	د

يعتقد الكاتب أن البقاء:								
١٨	أ	لشكل الكتاب.	ب	للكتاب الإلكتروني.	ج	للكتاب الورقي.	د	للمحتوى.

١٩	ذكر الكاتب أسبابًا لبقاء الكتاب الورقي مستندًا إلى:						
	أ	آراء شخصية.	ب	آراء المؤلفين.	ج	أقوال العلماء.	د

٢٠	أ	مفسرة.	ب	متحيزة.	ج	مغلقة.	د	مفتوحة.
----	---	--------	---	---------	---	--------	---	---------

٢١	أ	استقراء المستقبل.	ب	الدعوة للمحافظة على الكتاب الإلكتروني.	ج	دعم الكتاب الإلكتروني.	د	ذكر الحقائق.
----	---	-------------------	---	--	---	------------------------	---	--------------

٢٢	أ	اقتناء الفقراء للكتب الإلكترونية.	ب	اقتناء الفقراء للكتب الورقية.	ج	طباعة الكتب.	د	معرفة المؤلفين.
----	---	-----------------------------------	---	-------------------------------	---	--------------	---	-----------------

٢٣	أ	التخصيص.	ب	التشبيه.	ج	التعميم.	د	الدعاء.
----	---	----------	---	----------	---	----------	---	---------

٢٤	أ	الكتاب الورقي سيحافظ على مكانته الحالية.	ب	الكتاب الورقي سيختفي من العالم.	ج	الكتاب الورقي سيصبح تراثا نادرا.	د	الكتاب الورقي سيقاوم للبقاء.
----	---	--	---	---------------------------------	---	----------------------------------	---	------------------------------

٢٥	أ	ضخامة عدد الكتب.	ب	سهولة تحميلها.	ج	إهمال حقوقها الملكية.	د	توفرها مجانا.
----	---	------------------	---	----------------	---	-----------------------	---	---------------

٢٦	أ	قراءته.	ب	صداقته.	ج	صيانته.	د	شراؤه.
----	---	---------	---	---------	---	---------	---	--------

٢٧	أ	سهولة حمله.	ب	إمكانية اقتنائه.	ج	رخص ثمنه.	د	الخصوصية العاطفية.
----	---	-------------	---	------------------	---	-----------	---	--------------------

٢٨	أ	الخيول.	ب	الغموض.	ج	السيارات.	د	الصحف.
----	---	---------	---	---------	---	-----------	---	--------

النص الأول: (صاحب الجنّتين)

منح الله أحد الرجال مالا وفيرا وأرضا شاسعة تجود بالخيرات، وكان لهذا الرجل ولدان تختلف طباعهما، فالأول كريم يحب الفقراء والمساكين، والثاني متعال يسخر من إقبال أخيه على المساكين والفقراء، شَبَّ الولدان وبلغا مبلغ الرجال، ومَرَّتْ الأيام وتقدّم العمر بالأب، ثُمَّ مرض ومات مُخْلِفاً لولديه كلّ ما جناه، فیتقاسما الميراث، واستقلّ كلّ واحد عن الآخر.

أخذ الأول نصيبه من مال أبيه، فراح يبحث عن الفقراء والمساكين يُعِينُ المحتاج، ويُعطي المحروم حتى لم يبق له من أمواله إلا ما يسد حاجاته وحاجات أهل بيته. أمّا أخوه فكان مُسْرِفاً في حُبِّ المال والسعي وراء تكديسه، وكانت مُعْظَمُ أموال هذا الأخ وثروته تتدفق عليه من بُسْتَانَيْنِ عَظِيمَيْنِ .

وأراد هذا الأخ المتكبر أن يسخر من أخيه، فأخذ من يده، وأدخله إلى بستانه الذي ينتصفه النهر، ونفسه تُنْكِرُ أن تُبَيِّدَ جنّته لطلول أمّله وتمادي غفلته، فيقينه بالله مُزْعَرَعٌ غير راسخ، وقال: إِنَّ هذه الجنّة لن تهلك ولن تُفْنَى. سَمِعَ أخوه هذا الكلام، فقال له: أكفرت بالله الذي خلقك من نُطْفَةٍ وَعَدْلَكَ وَكَمَلَكَ رجلاً، إِنَّ الله قَادِرٌ على أن يذهب ماء جنّتك فيفني بُسْتَانَكَ .

فَهَلَكَتْ جنّته وَنِدِمَ وتذكر نُصْحَ أخيه وأصبح يُقَلِّبُ كفيه وهو ينظر إلى جنّته وهي خاوية على عُرُوشِهَا.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١-٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

١	القيمة التي حث عليها النص :	أ	الصبر.	ب	الصدقة.	ج	الصلاة.	د	بر الوالدين.
---	-----------------------------	---	--------	---	---------	---	---------	---	--------------

٢	مصدر الماء الذي يُسقى به البستانان:	أ	البحيرة.	ب	النهر.	ج	البئر.	د	المطر.
---	-------------------------------------	---	----------	---	--------	---	--------	---	--------

٣	عاقب الله الأخ الثاني لأنه:	أ	أكل مال أخيه.	ب	عاق لوالديه.	ج	مصرف في ماله.	د	كفر بأنعم الله.
---	-----------------------------	---	---------------	---	--------------	---	---------------	---	-----------------

٤	موقف الأخ الأول من أخيه:	أ	النصح.	ب	التأييد.	ج	التجاهل.	د	القطيعة.
---	--------------------------	---	--------	---	----------	---	----------	---	----------

٥	نوع الأسلوب المستخدم بين الأخوين :	أ	استجوابي.	ب	وصفي.	ج	سردي.	د	جوّاري.
---	------------------------------------	---	-----------	---	-------	---	-------	---	---------

٦	"وأصبح يقلّب كفيه" تدلّ على:	أ	الفرح والسرور.	ب	الغضب والانزعاج.	ج	النّدم والتّحسر.	د	الاستبشار والتّفاؤل.
---	------------------------------	---	----------------	---	------------------	---	------------------	---	----------------------

٧	"خاوية على عروشها" تدلّ على:	أ	الاتساع.	ب	الخراب.	ج	الامتلاء.	د	الإنتاج.
---	------------------------------	---	----------	---	---------	---	-----------	---	----------

٨	ما سبب منع أحد الأخوين إعطاء الفقراء المال؟	أ	البخل.	ب	الجحود.	ج	التكبر.	د	العناد.
---	---	---	--------	---	---------	---	---------	---	---------

النص الثاني: (الخطر المتربص على الطرقات)

دأب الإنسان عبر مسيرة تطوره الحضاري على توفير سبل الراحة والأمان في وسائل النقل والمواصلات، فأعمل عقله ليوفر الوقت والمال والجهد، فانفتحت أمامه آفاق جديدة من الإبداعات المتجددة التي توفر الرفاهية والتكنولوجيا لمركبته الخاصة .

ورغم هذه الإنجازات العظيمة إلا أن الإنسان لم يتمكن بعد من الحد من دور وسائل النقل في إزهاق الأرواح وإلحاق الإصابات الجسدية المتنوعة التي تقض مضاجع كثيرين وتحرّم آلاف البشر الحياة، وما يترتب على ذلك من هدر وخسارة للممتلكات، فتشكل سيفاً آخر مسلطاً على الرقاب دون أن نعلم متى تكون المركبة معولاً راحة للإنسان؟ ومتى تكون معولاً قتل له، أو تقويض لحياته؟

إن المسؤولية العظمى تقع على عاتق الشباب في الحد من هذه الحوادث، وتقليل الأضرار الناتجة عنها لأنهم الشريحة الكبرى، إذ يجب التزام سبل الوقاية من الحوادث قبل وقوعها عملاً بالحكمة القائلة: "درهم وقاية خير من قنطار علاج". ولا بد في سبيل ذلك من التأكد من صلاحية المركبة ميكانيكياً، وأهلّيّتها للسير على الشوارع، وجيازتها للأوراق الثبوتية السليمة قبل ركوبها، وحيازة السائق لرخصة تؤهله لقيادة المركبة، ويبقى على السائق التأكد من وضع حزام الأمان له وللركاب معه، ومراعاة ظروف الطريق، والتزام الشاحصات الإرشادية، والحفاظ على القوانين والأنظمة المرورية التي تحفظ له وإغيره السلامة والأمان، وتضمن له العودة السالمة لأسرته، كما أن على السائقين تمثيل أخلاقيات القيادة، فهي فن وذوق وأخلاق.

إن الحياة أغلى من أن تهدر في لحظة تهور فلنحافظ عليها. ولتكن مركباتنا آلة بناء وطني وإنساني تحمّلنا إلى شاطئ الأمان لا إلى ضفاف الحزن والألم والجحيم.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ٩-١٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

٩	"يسعى الإنسان لتوفير سبل الراحة والأمان في وسائل تنقله لتوفير الوقت والجهد والمال" العبارة السابقة تلخص الفقرة:	أ	الأولى.	ب	الثانية.	ج	الثالثة.	د	الرابعة.
---	---	---	---------	---	----------	---	----------	---	----------

١٠	تحدثت الفقرة الثانية من النص عن:	أ	الإنجازات العظيمة للإنسان.	ب	سبل الراحة والأمان في المركبات.	ج	الأضرار المادية.	د	القواعد والأنظمة المرورية.
----	----------------------------------	---	----------------------------	---	---------------------------------	---	------------------	---	----------------------------

١١	ما المقصود بالصورة الجمالية التالية: "لتشكل سيفاً مسلطاً على الرقاب"	أ	حوادث السير كالسيف المسلط على الرقاب.	ب	قطع الطريق كالسيف المسلط على الرقاب.	ج	السرعة الزائدة مثل السيف المسلط على الرقاب.	د	الأنظمة المرورية مثل السيف المسلط على الرقاب.
----	--	---	---------------------------------------	---	--------------------------------------	---	---	---	---

١٢	" درهم وقاية خير من قنطار علاج" علام تدل العبارة السابقة؟	أ	المال خير من العلاج.	ب	الوقاية بعد وقوع الضرر.	ج	الوقاية قبل وقوع الضرر.	د	إغفال ربط حزام الأمان.
----	---	---	----------------------	---	-------------------------	---	-------------------------	---	------------------------

١٣	معنى كلمة حيازة:	أ	امتلاك.	ب	ترك.	ج	رفض.	د	قبول.
----	------------------	---	---------	---	------	---	------	---	-------

١٤	كيف تكون مركباتنا آلة بناء وطني وإنساني؟	أ	الاهتمام بالسيارات والآلات.	ب	بناء المنظمات الإنسانية.	ج	تطبيق الأنظمة المرورية.	د	الدفاع عن الوطن.
----	--	---	-----------------------------	---	--------------------------	---	-------------------------	---	------------------

ما الذي يقضُّ مضاجع ملايين الناس ويسلبهم البسمة؟								
١٥	أ	ازدحام الطرقات.	ب	حوادث السير اليومية.	ج	خسارة الممتلكات.	د	الحروب.

وأنت تقود سيارتك وقع أمام نظرك حادث مروري، ما سببه باعتقادك؟								
١٦	أ	إغفال ربط حزام الأمان.	ب	إنهاء سريان رخصة القيادة.	ج	تأخر الشخص عن مواعده.	د	قطع الإشارة الحمراء.

من الثقافة الحديثة لأخلاقيات القيادة:								
١٧	أ	الإجبار على الأنظمة المرورية.	ب	حقوق القيادة ما لي ، وما علي.	ج	الخوف من السجن.	د	الاحتراز من الغرامة المالية.

إذا كنت تريد تصميم لافتة مرورية تخاطب فيها الآباء، فما العبارة المناسبة لهم :								
١٨	أ	أسرتك بانتظارك.	ب	انتبه للإشارة الحمراء.	ج	لا تنهز يا بني.	د	لا تخسر حياتك في دقيقة.

النص الثالث: (الرياضة والصحة)

يقول الحكماء: "العقل السليم في الجسم السليم"، مِنْ هُنَا جَاءَ اِهْتِمَامُ الْإِنْسَانِ مُنْذُ الْقِدَمِ بِالرِّيَاضَةِ، فَقَدْ كَانَ الصِّينِيُّونَ الْقَدَمَاءُ مِنْ أَوَائِلِ الَّذِينَ اسْتَعْدَمُوا الرِّيَاضَةَ وَسَبِيلَةَ عِلَاجِيَّةً، وَكَانُوا يَغْدُونَهَا نِظَامًا تَرْبِيًّا تَرْوِيحِيًّا لِحَيَاتِهِمْ. أَمَّا الْهُنُودُ فَقَدْ اِهْتَمَوْا بِالرِّيَاضَاتِ الَّتِي تَعْتَمِدُ عَلَى الصَّبْرِ، فَمَارَسُوا رُكُوبَ الْخَيْلِ وَالْفِيلَةِ، وَالْمُصَارَعَةَ. وَاهْتَمَّ الْفَرَاغَةُ بِهَا؛ لِأَنَّهَا جُزْءٌ مِنَ التَّعَالِيمِ الدِّينِيَّةِ عِنْدَهُمْ، وَغَدُّوا اللَّيَاقَةَ الْبَدَنِيَّةَ شَرْطًا مِنْ شُرُوطِ الْحُكْمِ، وَكَانُوا يُعِدُّونَ أَطْفَالَهُمْ بَدَنِيًّا وَحَرَبِيًّا، كَمَا اِهْتَمَّ الْفُرسُ وَالرُّومَانُ بِالتَّرْبِيَةِ الْبَدَنِيَّةِ بِدَافِعٍ عَسْكَرِيٍّ؛ لِإِعْدَادِ الْأَوْلَادِ لِيَكُونُوا مُحَارِبِينَ، فَاتَّسَمَتْ رِيَاضَاتُهُمْ بِالْقُوَّةِ وَالْعَدَوَانِيَّةِ وَالْقَسْوَةِ.

وَقَدْ حَمَلَتْ رِسَالَةُ الْإِسْلَامِ تَوَازُنًا بَيْنَ الْجَسَدِ وَالْعَقْلِ وَالنَّفْسِ، فَحَثَّتْ عَلَى الْإِهْتِمَامِ بِالْجَسَدِ، إِذْ أَنَّ الْإِنْسَانَ يُسَالُّ أَمَامَ رَبِّهِ عَنْ صِحَّتِهِ، وَاهْتَمَّ الصَّحَابَةُ - رِضْوَانُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ - بِالرِّيَاضَةِ، لِأَسِيْمَا الْجَرِيِّ وَالسَّابِحَةِ وَرُكُوبِ الْخَيْلِ، وَرَمَى النَّبَالِ؛ لِمَا فِيهَا مِنْ فَوَائِدَ بَدَنِيَّةٍ وَصَحِيَّةٍ، تَتِمَّاشِي وَرُوحَ الْإِسْلَامِ وَتَعَالِيمِهِ الَّتِي تُعْنَى بِتَرْبِيَةِ الْجُسُومِ وَالْعُقُولِ وَالنَّفُوسِ.

لِلرِّيَاضَةِ أَنْوَاعٌ كَثِيرَةٌ؛ مِنْهَا الْمَشْيُ، وَالْجَرِيُّ، وَرَفْعُ الْأَثْقَالِ، وَالْأَلْعَابُ الْكُرُوبِيَّةُ الْمُخْتَلِفَةُ، وَالسَّابِحَةُ، وَرُكُوبُ الْخَيْلِ، وَالْمُصَارَعَةُ، وَالتَّزْلُجُ، وَالشُّطْرَنْجُ...، إِذْ يُمَكِّنُ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَخْتَارَ مِنْهَا مَا يُنَاسِبُ قُدْرَتَهُ، وَعُمُرَهُ، وَظُرُوفَهُ الْخَاصَّةَ.

وَلِلرِّيَاضَةِ فَوَائِدُ جَمَّةٌ لَصِحَّةِ الْجَسَدِ، مِنْهَا مَا نَعْلَمُهُ، وَمِنْهَا مَا نَجْهَلُهُ، وَمِنْ هَذِهِ الْفَوَائِدِ: أَنَّهَا تُبْقِي الْقَلْبَ فِي حَالَةٍ نَشَاطٍ دَائِمٍ، فَكُلَّمَا مَارَسَ الْإِنْسَانُ الرِّيَاضَةَ أَزْدَادَ ضَخُّ الدِّمِ الْمُحْمَلِ بِالْأُكْسِجِينِ وَالْغِذَاءِ إِلَى جَمِيعِ أَنْحَاءِ جِسْمِهِ، وَهَذَا مُهِمٌّ لِمَرْضَى الْقَلْبِ؛ لِحِمَايَتِهِمْ مِنْ جِلْطَاتِ الشَّرِيَانِ النَّاجِيَةِ، وَالرِّيَاضَةُ تَعْمَلُ عَلَى تَقْوِيَةِ الْعِضَلَاتِ، وَتُؤَخِّرُ أَعْرَاضَ الشَّيْخُوخَةِ، وَمِثَالُ ذَلِكَ أَنَّنا نَشَاهِدُ أَشْخَاصًا مُعَمَّرِينَ، وَلَا يَعَانُونَ مِنْ أَيْةِ أَمْرَاضٍ، عِلْمًا أَنَّ أَعْمَارَهُمْ قَدْ جَاوَزَتْ عَقْدَهَا الثَّامِنَ، كَمَا أَنَّ الرِّيَاضَةَ تَقْوِي الْعِظَامَ وَتَحْمِي مِنْ هَشَاشَتِهَا، بِالإِضَافَةِ إِلَى ذَلِكَ فَإِنَّ الرِّيَاضَةَ وَالسُّمْنَةَ ضِدَانٍ لَا يَجْتَمِعَانِ؛ فَالرِّيَاضَةُ تُحَافِظُ عَلَى الرِّشَاقَةِ؛ لِأَنَّهَا تَحْرِقُ الدُّهُونَ، وَتَشَدُّ الْجَسَدَ، وَتُحَافِظُ عَلَى الْوِزَنِ الْمُنَاسِبِ لِلْإِنْسَانِ.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١٩-٢٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

١٩	أ	التعاليم الدينية.	ب	الحرب.	ج	العلاج.	د	الصبر.
----	---	-------------------	---	--------	---	---------	---	--------

٢٠	أ	الأثقال.	ب	الحجارة.	ج	السهام.	د	العصي.
----	---	----------	---	----------	---	---------	---	--------

٢١	أ	قلة أنواع الرياضة المناسبة.	ب	إمكانية انتقاء أنواع الرياضة.	ج	الرياضة تُخَصُّ عُمَرًا وقدرات محددة.	د	كثرة أنواع الرياضة يصعب الاختيار.
----	---	-----------------------------	---	-------------------------------	---	---------------------------------------	---	-----------------------------------

٢٢	أ	تعليمي.	ب	صحي.	ج	عسكري.	د	عدواني.
----	---	---------	---	------	---	--------	---	---------

٢٣	أ	بناء الجسم.	ب	تأخير الشيخوخة.	ج	الحماية والسلامة.	د	تقوية العضلات.
----	---	-------------	---	-----------------	---	-------------------	---	----------------

٢٤	أ	حرق الدهون.	ب	زيادة الوزن.	ج	الوزن الملائم.	د	الثقة بالنفس.
----	---	-------------	---	--------------	---	----------------	---	---------------

(الرياضة والسمنة ضدان لا يجتمعان) والسبب :							٢٥
أ	السمنة سبب للرياضة.	ب	الرياضة سبب للرشاقة.	ج	الثقة سبب للوزن.	د	
الفكرة الرئيسة في الفقرة الأولى هي :							٢٦
أ	أنواع الرياضة.	ب	أهمية الرياضة.	ج	ممارسو الرياضة.	د	
من أسباب تجلط الدم في الشريان التاجي:							٢٧
أ	ضخ الدم بقوة.	ب	زيادة الأكسجين.	ج	الشيخوخة.	د	
الشعب الذي يعد اللياقة البدنية شرطاً من شروط الحكم:							٢٨
أ	الرومان.	ب	الصينيون القدماء.	ج	الفراعنة.	د	

انتهى قسم القراءة

لا تنتقل إلى القسم التالي
حتى يأذن لك المعلم

النص الأول: أين أمي

أَمْسَكَ الطِّفْلُ الصَّغِيرُ بِيَدِ أُمِّهِ ذَاتَ الْبَشَرَةِ الْبَاهِتَةِ وَالثِّيَابِ الْبَالِيَةِ، ابْتَسَمَ لَهَا بِحُبٍّ لِأَنَّهَا تَمْلِكُ خَلْفَ هَذَا الْمَظْهَرِ الرَّثِّ قَلْبًا حَنُونًا خَفَافًا بِالْمَشَاعِرِ وَالْأَحَاسِيسِ. دَخَلَ الطِّفْلُ وَأُمُّهُ طَرِيقًا مُظْلِمًا مُزْدَحِمًا بِالنَّاسِ، مِمَّا جَعَلَهُ يُفَلْتُ يَدَهَا وَيَفْقِدُهَا وَسَطَ الزَّحَامِ، جُنَّ جُنُونُ الطِّفْلِ عَلَى أُمِّهِ وَأَصَابَتْهُ حَالَةٌ انْفِعَالٍ شَدِيدٍ، وَعَصَفَتْ بِهِ نَوْبَاتُ خَوْفٍ وَغَضَبٍ عَنِيفَةٍ، فَمَلَأَ الْمَكَانَ بُكَاءً وَعَوِيلاً وَهُوَ يَصْرُخُ وَيُنَادِيهَا لِيَعُودَ إِلَى حُضْنِهَا، وَلَمْ يَكُنْ ذَلِكَ أَمْرًا مُمَكِّنًا.. وَهُنَا تَقَدَّمَ شَيْخٌ كَبِيرٌ إِلَى الطِّفْلِ وَقَالَ لَهُ: إِلَيْكَ يَا صَغِيرِي أَمَّا جَدِيدَةٌ، نَضِرَةٌ وَ مُشْرِقَةٌ، أُنِيقَةُ الثِّيَابِ، اذْهَبْ مَعَهَا إِنَّهَا أُمُّكَ الْآنَ، لَكِنَّ الطِّفْلَ الْمَنَكُوبَ رَفَضَ هَذَا الْعَرَضَ، إِنَّهُمْ يَعْرِضُونَ عَلَيْهِ أَمَّا أُخْرَى، وَلَكِنَّهُ يَرَى أُمَّهُ أَجْمَلَ الْأُمَّهَاتِ وَأَعَزَّهُنَّ وَأَعْظَمَهُنَّ لِأَنَّهَا أُمُّهُ. هَكَذَا الْوَطَنُ يَا أَبْنَائِي يَظَلُّ دَوْمًا أَعَزَّ مَكَانٌ.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١-١٤) باختيار الإجابة الصحيحة.

١	أ	متسخًا.	ب	متناسقًا.	ج	مهترئًا.	د	أنيقًا.
---	---	---------	---	-----------	---	----------	---	---------

٢	أ	هلع.	ب	صبر.	ج	استسلام.	د	أمل.
---	---	------	---	------	---	----------	---	------

٣	أ	التحدث معه.	ب	حلًا بديلاً.	ج	البحث معه.	د	ثيابًا جديدةً.
---	---	-------------	---	--------------	---	------------	---	----------------

٤	أ	محبة الأم لصغيرها	ب	ضبط النفس عند الغضب	ج	الحياة لا تعطينا ما نريد.	د	الجوهر أهم من المظهر.
---	---	-------------------	---	---------------------	---	---------------------------	---	-----------------------

٥	أ	البحر.	ب	الرياح.	ج	النَّار.	د	التراب.
---	---	--------	---	---------	---	----------	---	---------

٦	أ	الظلام والزحام الفعلي.	ب	الضيق والتشتت.	ج	المعارك والحروب.	د	البداية والنهاية.
---	---	------------------------	---	----------------	---	------------------	---	-------------------

٧	أ	أضاع الطفل أمه في الزحام.	ب	كانت الأم ذات بشرة باهتة.	ج	كان على الطفل أن يتشبث بأمه جيداً.	د	عرض الشيخ الكبير على الطفل استبدال الأم.
---	---	---------------------------	---	---------------------------	---	------------------------------------	---	--

٨	ماذا تعني كلمة (حُضِن) الواردة في النَّص؟			
	أ	أمان.	ب	راحة.
			ج	استقلال.
			د	بيت.
٩	تشير كلمة (المنكوب) إلى:			
	أ	المتضايق.	ب	المتشائم.
			ج	المُخْرَج.
			د	المَفْجُوع.
١٠	ما الانتقاد الذي يُوجَّهُ للحلّ المقدم من الشيخ الكبير؟			
	أ	الحلُّ معقّد.	ب	الحلُّ غير منطقي.
			ج	الحلُّ مؤقت.
			د	الحلُّ يخدم جانب واحد.
١١	ما الذي يترتب على حبّي لوطني؟			
	أ	تحقيق طموحي ورؤية مجتمعي.	ب	تحقيق طموحي ورؤيئي.
			ج	تحقيق طموح ورؤية مجتمعي.
			د	تحقيق مصالح الشخصية.
١٢	معنى يُفْلِت:			
	أ	يقبض.	ب	يترك.
			ج	يمسك.
			د	ينسحب.
١٣	ما نوع الأسلوب اللغوي في كلمة (أَعَزَّهَنَّ):			
	أ	التوكيد.	ب	التعجب.
			ج	التفضيل.
			د	الترجي.
١٤	ردة فعل الطفل بعد تقديم العرض له:			
	أ	قبول.	ب	معارضة.
			ج	مناقشة.
			د	رفض.

النص الثاني: كُتُبُ الْجِيلِ الْقَادِمِ

تشير الإحصائيات أنه في عام ٢٠٠٨ وللمرة الأولى في التاريخ تَغَلَّت مبيعات الكُتُب الإلكترونية في أَمَارُون على الكُتُب الورقية. واليوم في عام ٢٠٠٨ أصبحت الكُتُب الإلكترونية المسروقة أو الموجودة مجاناً على الإنترنت بصيغة PDF تُفوق الكُتُب الورقية بنسبة ١٢٠٠% في أمريكا؛ ومع اختراق حقوق الطبع الملكية زادت النسبة.

والحقيقة أنه حتى نهاية القرن العشرين لم يظهر أي منافس للكتاب منذ اخترع جوتنبرغ الألماني الطباعة العام ١٤٥٠، كانت مطبعته الآلية بداية عصر جديد جعلت من الكتاب حقاً مشاعاً وملكاً ميسوراً بعد أن كان نادراً ومحصوراً على الأثرياء والحكماء. غير أن الأمور بدأت تتغير منذ ظهور الشبكة العنكبوتية -التي غيرت كل شي في حياتنا- فأصبح هناك ما يعرف باسم الكتاب الإلكتروني الذي يمكن شراؤه وتحميله دون عناء كبير. بدأ الجميع يشعر بالقلق من زوال الكتاب الورقي، ولكنه ظلّ مُتَماسِكاً. وحين تساءلت عن أسباب بقاء الكتاب الورقي على قيد الحياة - حتى الآن - وجدت أن ذلك بسبب بساطته المتناهية التي لم تُفلح أي تكنولوجيا في منافستها. إذ يُمكنك مثلاً حملُ الكتاب في جيبك أو أخذه إلى سريرك. أو حتى قراءته في رأس الجبل أو أعماق الصحراء. وفي المقابل لا تستطيع فعل ذلك مع الشبكة العنكبوتية أو الكمبيوتر أو التلفاز! كذلك ثمنه الزهيد حيث يستطيع الجميع اقتنائه مقارنةً بأي جهاز إلكتروني. كما يتميز بخصوصية عاطفية وعلاقة حميمة لا نشعر بها مع التقنيات الحديثة ناهيك عن أن محدودية الصور فيه تتيح للدماغ البشري حرية التخيل وأقلمة الموضوع بالطريقة التي يراها.

ولكن رغم كل هذه المميزات لا أستبعدُ هزيمة الكتاب الورقي خلال سبع سنواتٍ من الآن وتحديدًا في العام ٢٠٢٥. فالتطورات المتلاحقة لتكنولوجيا المعلومات اقتربت كثيرًا من مزايا الكتاب الورقي (أعلاه)، وبدأت تظهر بالتدرج ضمن تقنية المعلومات الحالية. أصبح بقاء الكتاب الورقي غامضًا ومحيرًا تمامًا مثل الصحف الورقية، لن يندثر تمامًا، ولكنه سيظلّ نادرًا وعزيزًا مثل الخيول الأصيلة التي لم يقتلها اختراع السيارات الحديثة. ربما لا يستطيع أحدُ الجزم بمستقبل الكتاب الورقي - أمام التطور السريع لتقنية المعلومات - ولكن المؤكد بالنسبة لي أن البقاء سيكون للمحتوى الجيد سواء تم نشره بطريقة إلكترونية أم بطريقة ورقية. (للكاتب: فهد بن عامر الأحمد، صحيفة الرياض: ١٤ / ١ / ١٤٤٠ هـ - بتصرف)

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١٥-٢٨) وذلك باختيار الإجابة الصحيحة.

١٥	استخدم الكاتب في عنوان مقاله:						
	أ	الاستفزاز.	ب	الاستنكار.	ج	التشويق.	د

١٦	في عبارة " الكتاب الورقي لا زال على قيد الحياة " استخدم الكاتب:						
	أ	معنى صريحًا.	ب	معنى ضمنيًا.	ج	معنى حقيقيًا.	د

١٧	يرى الكاتب أن العلاقة بين الكتاب الإلكتروني والكتاب الورقي:						
	أ	اقتصادية.	ب	سببية.	ج	ربحية.	د

يعتقد الكاتب أن البقاء:								
١٨	أ	لشكل الكتاب.	ب	للكتاب الإلكتروني.	ج	للكتاب الورقي.	د	للمحتوى.

١٩	ذكر الكاتب أسبابًا لبقاء الكتاب الورقي مستندًا إلى:						
	أ	آراء شخصية.	ب	آراء المؤلفين.	ج	أقوال العلماء.	د

٢٠	أ	مفسرة.	ب	متحيزة.	ج	مغلقة.	د	مفتوحة.
----	---	--------	---	---------	---	--------	---	---------

٢١	أ	استقراء المستقبل.	ب	الدعوة للمحافظة على الكتاب الإلكتروني.	ج	دعم الكتاب الإلكتروني.	د	ذكر الحقائق.
----	---	-------------------	---	--	---	------------------------	---	--------------

٢٢	أ	اقتناء الفقراء للكتب الإلكترونية.	ب	اقتناء الفقراء للكتب الورقية.	ج	طباعة الكتب.	د	معرفة المؤلفين.
----	---	-----------------------------------	---	-------------------------------	---	--------------	---	-----------------

٢٣	أ	التخصيص.	ب	التشبيه.	ج	التعميم.	د	الدعاء.
----	---	----------	---	----------	---	----------	---	---------

٢٤	أ	الكتاب الورقي سيحافظ على مكانته الحالية.	ب	الكتاب الورقي سيختفي من العالم.	ج	الكتاب الورقي سيصبح تراثا نادرا.	د	الكتاب الورقي سيقاوم للبقاء.
----	---	--	---	---------------------------------	---	----------------------------------	---	------------------------------

٢٥	أ	ضخامة عدد الكتب.	ب	سهولة تحميلها.	ج	إهمال حقوقها الملكية.	د	توفرها مجانا.
----	---	------------------	---	----------------	---	-----------------------	---	---------------

٢٦	أ	قراءته.	ب	صداقته.	ج	صيانته.	د	شراؤه.
----	---	---------	---	---------	---	---------	---	--------

٢٧	أ	سهولة حمله.	ب	إمكانية اقتنائه.	ج	رخص ثمنه.	د	الخصوصية العاطفية.
----	---	-------------	---	------------------	---	-----------	---	--------------------

٢٨	أ	الخيول.	ب	الغموض.	ج	السيارات.	د	الصحف.
----	---	---------	---	---------	---	-----------	---	--------

النص الأول: العصائر الطبيعية

إنَّ تَنَاوُلَ عَصِيرِ الْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ طَرِيقَةً مُمْتَازَةً لِتَزْوِيدِ الْجِسْمِ بِالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ الضَّرُورِيَّةِ الَّتِي تُحَارِبُ الْعَدِيدَ مِنَ الْأَمْرَاضِ، فَهُوَ يَمْتَّازُ بِالطَّعْمِ اللَّذِيزِ وَالْفَرِيدِ. كَذَلِكَ مِنَ السَّهْلِ إِعْدَادُهُ وَاسْتِهْلَاكُهُ.

وَمِنَ النَّصَائِحِ الْمُهْمَةِ لِتَنَاوُلِ عَصَائِرِ الْفَاكِهَةِ: شُرْبُهَا بَعْدَ إِعْدَادِهَا مُبَاشَرَةً؛ لِذَا يَجِبُ إِعْدَادُ كَمِّيَّاتٍ مُعْتَدَلَةٍ؛ لِأَنَّ تَخْزِينَهَا يُفْقِدُهَا الْكَثِيرَ مِنَ الْعُنَاصِرِ الْمُغْذِيَّةِ، وَفِي الْوَقْتِ نَفْسَهُ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْعَصَائِرِ الطَّازِجَةِ بِدَرَجَةِ حَرَارَةِ الْغُرْفَةِ، وَيَجِبُ أَلَّا نَشْرَبَ أَيَّ عَصِيرِ فَوَاكِهِ مَضَى عَلَى إِعْدَادِهِ أَرْبَعٌ وَعِشْرُونَ سَاعَةً، لِأَنَّ هَذَا يَعْنِي ضَيَاعَ الْعُنَاصِرِ الْمُغْذِيَّةِ مِنْهُ.

وَالْيَكُ الْآنَ فَوَائِدَ عَصِيرِ الْبُرْتُقَالِ: إِنَّ الْبُرْتُقَالَ هُوَ السَّلَاحُ الْأَفْضَلُ لِمُكَافَحَةِ نَزَلَاتِ الْبَرْدِ، فَهُوَ غَنِيٌّ بِفَيْتَامِينِ (ج) الَّذِي يُقَوِّي الْمَنَاعَةَ، وَيُفِيدُ فِي تَجْدِيدِ خَلَائِجِ الْبَشَرَةِ.

أَمَّا عَصِيرُ الطَّمَاظِمِ: فَإِنَّهُ يُخَفِّضُ خَطَرَ أَمْرَاضِ السَّرَطَانِ، وَيُفَضِّلُ تَنَاوُلُ عَصِيرِ الطَّمَاظِمِ قَبْلَ نِصْفِ سَاعَةٍ مِنْ وَجَبَةِ الطَّعَامِ؛ حَيْثُ يُسَاعِدُ عَلَى الْهَضْمِ، وَلَا يُمَكِّنُ تَنَاوُلَهُ لِمَرْضَى الْقَرْحَةِ، أَوْ الْأَمْرَاضِ الْمَعْوِيَّةِ الْآخَرَى الْمُرْتَبِطَةِ بِخُمُوضَةِ الْمَعْدَةِ.

وَلَا تَنْسَ عَزِيزِي الْقَارِئُ أَنَّهُ بِالرُّغْمِ مِنَ الطَّعْمِ اللَّذِيزِ وَالْفَوَائِدِ الْجَمَّةِ لِلْعَصَائِرِ الطَّبِيعِيَّةِ فَعَلَيْكَ بِشُرْبِ ثَمَانِيَةِ إِلَى سِتَّةِ أَكْوَابٍ مِنَ الْمَاءِ يَوْمِيًّا؛ فَالْمَاءُ مِنْ أَسَاسِيَّاتِ الْحَيَاةِ لِجَمِيعِ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ، وَمِنْ غَيْرِهِ لَا يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ الْاسْتِمْرَارُ فِي الْحَيَاةِ؛ إِذْ هُوَ يُشَكِّلُ نِسْبَةً عَالِيَةً مِنْ تَكْوِينِ جِسْمِ الْإِنْسَانِ وَهُوَ أَسَاسٌ لِلْحِفَاطِ عَلَى اسْتِقْرَارِ الْجِسْمِ وَتَوَازُنِهِ.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١ - ٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

لماذا تعدّ العصائر من الضروريات التي يحتاجها الجسم؟

١	أ	لأن تخزينها يفقدها الكثير من العناصر المغذية.	ب	لأنها تمدّ الجسم بالفيتامينات والمعادن.	ج	لأن شربها يعطي الجسم الرشاقة.	د	لأن الإنسان لا يستطيع العيش بدونها.
---	---	---	---	---	---	-------------------------------	---	-------------------------------------

أستطيع شرب عصير الفاكهة أيّ وقت، لأنه يمتاز بـ:

٢	أ	توفره في كل مكان.	ب	رخص ثمنه.	ج	يحتوي على السكر.	د	سهولة إعداده.
---	---	-------------------	---	-----------	---	------------------	---	---------------

يُستحسن تناول العصير:

٣	أ	بعد الأكل مباشرة .	ب	مع الأكل.	ج	قبل الأكل بنصف ساعة.	د	في أي وقت.
---	---	--------------------	---	-----------	---	----------------------	---	------------

ماذا يحدث لعصير فاكهة مضى على إعداده أكثر من يوم؟

٤	أ	يفقد عناصره الغذائية.	ب	يبقى كما هو.	ج	تزداد قيمته الغذائية.	د	يتحول إلى ماء و سكر.
---	---	-----------------------	---	--------------	---	-----------------------	---	----------------------

٥	كلمة (السلاح) في النص تعني:							
	أ	البندقية.	ب	المحارب.	ج	الدواء.	د	الدرع.
٦	لماذا لا يمكن للمصابين بالأمراض المعوية تناول عصير الطماطم؟							
	أ	يزيد من حموضة المعدة.	ب	يسبب عسر هضم.	ج	يرفع من خطر الإصابة بالسرطان.	د	يسبب النشاط الزائد.
٧	عصائر الفاكهة لا تُغني عن شرب الماء والسبب:							
	أ	الماء يحتوي على فيتامينات أكثر من العصير.	ب	عصائر الفاكهة لا تحتوي على ماء.	ج	العصائر تحتوي على الكثير من السكر.	د	يشكل نسبة عالية من تكوين الجسم واستقراره.
٨	من أعظم المنافع التي قد نكتسبها من شرب عصائر الفاكهة الطبيعية:							
	أ	تخفيف الوزن.	ب	محاربة العديد من الأمراض.	ج	المساعدة على صفاء البشرة.	د	إمداد الجسم بالنشاط و الطاقة.

النص الأول: أساليب المحافظة على البيئة

من أهم الأهداف التي تطمح حكومات دول العالم لتحقيقها المحافظة على النظام البيئي، ولتجنب بيئة مَلِيئة بالمخلفات، هنالك بعض الأساليب التي يمكن اتباعها للحد من التلوث، ومن هذه الأساليب:

١- توفير الطاقة:
نؤدي الأجهزة الكهربائيّة عند تركها موصولة بالكهرباء إلى استخدام طاقة وهميّة، وتستهتر في استخدام الطاقة حتى لو كانت مطفأة؛ لذا من الخطوات المهمّة لتوفير الطاقة: إزالة شاحن الحاسوب والهاتف، وفصل قابس الأجهزة التي لا تعمل خلال سبت وثلاثين ساعة قادمة، مثل: التلفاز والأضواء والطابعات.

٢- المحافظة على ترشيد استهلاك الماء:
الماء مصدر طبيعي حيوي، فهو مهم جدًا للبيئة، ويمكن استخدام المنظفات الطبيعيّة بدلًا من الكيميائيّة، مثل: خليط خل التفاح مع الماء أو عصير الليمون أو البيكنج صودا مع الملح؛ فهي فعالة في التنظيف دون تلويث الماء، فالمواد الكيميائيّة التي تستخدم للتنظيف تتدفق إلى قنوات الصرف الصحي، وتنتهي في تمديدات الماء، وهذه المواد ليست جيدة للحيوّانات أو النباتات أو الإنسان.

إنّ الاقتصاد في الماء يكون عن طريق إصلاح أي مكان يتسرّب منه الماء، وإغلاق صنوبر الماء أثناء غسل الصحون وتنظيف الأسنان، واستخدام الماء الفايض منها لريّ النباتات والتنظيف.

٣- تقليل استخدام البلاستيك:
علينا التوقف عن استخدام البلاستيك، فهو غير قابل للتحلل، وتوجد بدائل أخرى صديقة للبيئة، مثل: تجنّب شراء المشروبات في عبوات بلاستيكيّة، فالماء والعصير يُباعان عادةً في عبوات بلاستيكيّة، ويمكنك شراء النوع المحفوظ في الورق المقوّى أو العبوات الزجاجيّة، ويمكن استبدال البلاستيك لحفظ الطعام في أجهزة التجميد بالزجاج والمعدن غير القابل للصدأ، مع مراعاة عدم ملء العبوات الزجاجيّة بأكثر من ثلثيها.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ٩-١٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

٩	المواد التي ركّز عليها المقال:	أ	الطاقة/الماء/البلاستيك.	ب	الماء/الطاقة/النفايات.	ج	الطاقة/الماء/النبات.	د	البلاستيك/المنظفات/الماء.
---	--------------------------------	---	-------------------------	---	------------------------	---	----------------------	---	---------------------------

١٠	أقصى مدة ممكنة لبقاء الجهاز موصولًا بالكهرباء دون عمل:	أ	يوم واحد.	ب	يومان.	ج	يوم ونصف.	د	أربع وعشرون ساعة.
----	--	---	-----------	---	--------	---	-----------	---	-------------------

١١	تحلل المادة يدل على:	أ	تغير لونها.	ب	انفصال عناصرها	ج	تصلب عناصرها.	د	اختراقها.
----	----------------------	---	-------------	---	----------------	---	---------------	---	-----------

١٢	ينصح المقال بـ:	أ	تقليل استخدام البلاستيك.	ب	إلغاء استخدام البلاستيك.	ج	استخدام البلاستيك.	د	عدم تصنيع البلاستيك.
----	-----------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------	---	----------------------

١٣	المواد الكيميائيّة مقارنةً بالطبيعيّة تكون:	أ	أكثر فاعليّة.	ب	أقلّ سعرًا.	ج	أكثر استهلاكًا.	د	أكثر ضررًا.
----	---	---	---------------	---	-------------	---	-----------------	---	-------------

١٤	حدد المعلومة الخاطئة ممّا يلي :	أ	الأجهزة المطفأة تستمر باستخدام الطاقة.	ب	البدائل الطبيعيّة أفضل من الكيميائيّة.	ج	المواد الطبيعيّة المذكورة تلوث الماء.	د	الماء والعصير يباعان في عبوات بلاستيكيّة.
----	---------------------------------	---	--	---	--	---	---------------------------------------	---	---

١٥	يُعتبر استخدام الفائض من الماء في ريّ النباتات:						
	أ	تقليدياً.	ب	اقتصادياً.	ج	مميزاً.	د
١٦	توقع ماذا سيحصل لو ملأنا زجاجة لأكثر من ثلثيها.						
	أ	تتعرض للانفجار.	ب	تبقى كما هي.	ج	يتغير لونها.	د
١٧	يعدّ من يُغلق الصنوبر أثناء تقريش الأسنان:						
	أ	غنياً.	ب	مسرفاً.	ج	بخيلاً.	د
١٨	عندما أكون في نزهة مع أسرتي، أسهم في الحفاظ على بيئتي عن طريق:						
	أ	استغلال الموارد الطبيعية.	ب	استخدام المواد البلاستيكية بكثرة.	ج	الحفاظ على الموارد الطبيعية.	د

أربع عشرة فكرة لاجتياز المُقابِلة الوظيفية

إليك أربع عشرة فكرة مقترحة لاجتياز المُقابِلة الوظيفية - إن شاء الله - وهي على التوالي:

- ١- قَبْلَ تَقْدِيمِكَ عَلَى أَيْ وَظيفَةٍ تَأْكُدْ مِنْ أَنَّ حَسَابَاتِكَ فِي الشَّبَكَاتِ الاجْتِمَاعِيَةِ خَالِيَةٌ مِنْ صَرَاعَاتٍ وَصَدَامَاتٍ وَمَوَاضِيَعٍ قَدْ تُحْرِجُكَ؛ لِأَنَّ المَوْسَسَةَ الَّتِي تَأْمَلُ أَنْ تَعْمَلَ لَدَيْهَا سَتَبْحَثُ عَنْكَ فِي هَذِهِ المَوَاقِعِ أَوَّلًا.
- ٢- احْذَرِ أَنْ تَضَعُ فِي سِيرَتِكَ الذَاتِيَّةِ بَرِيدًا إلكترونيًا يَحْمِلُ اسْمًا مُسْتَعَارًا. فَالصرَاحَةُ والوضوح يَشِيرَانِ إِلَى شَخْصِيَّةٍ جَادَةٍ وَسَوِيَّةٍ.
- ٣- اقْرَأ كَثِيرًا عَنِ المَوْسَسَةِ أَوْ الوِزَارَةِ أَوْ الجِهَةِ الَّتِي تَرْغَبُ العَمَلَ فِيهَا، وَرَكِّزْ عَلَى القِسمِ الَّذِي تَوَدُّ الِاتِّحَاقَ بِهِ، اسْأَلْ مَوْظِفِينَ سَابِقِينَ وَحَالِيِينَ عَنِ التَّحْدِيَّاتِ الَّتِي تَوَاجَهُهُمْ.
- ٤- ارْتَدِّ مَلَابِسَ رَسْمِيَّةٍ، اعْتَنِ بِمَظْهَرِكَ جَيِّدًا، وَلَا تَنْتَسِ اخْتِيَارَ العِطْرِ المُنَاسِبِ، لَا تُبَالِغْ فِي لِبْسِكَ، ابْتَعِدْ عَنِ العَلَامَاتِ التَّجَارِيَةِ الَّتِي تَرْتَدِيهَا فِي المُنَاسَبَاتِ الخَاصَّةِ. فَالأنَاقَةُ لَا تَعْنِي المَبَالِغَةُ وَلَا المَبَاهَةُ.
- ٥- قَبْلَ أَنْ تَبْدَأَ المُقَابِلَةَ قَدِّمِ شُكْرَكَ الجَزِيلَ لِإِتَاحَةِ الفُرْصَةِ لِهَذِهِ المُقَابِلَةِ، وَأَبْدِ تَقْدِيرَكَ لِلوَقْتِ الثَّمِينِ الَّذِي وَفَّرَ لَكَ.
- ٦- أَظْهَرِ شُغْفَكَ وَرَغْبَتَكَ فِي الوَظيفَةِ مِنْ خِلَالِ الحَدِيثِ عَنِ الجِهَةِ الَّتِي تَوَدُّ العَمَلَ فِيهَا، وَأَشِرْ إِلَى مَشَارِيَعٍ وَخُطُواتٍ إِيْجَابِيَّةٍ قَامْتَ بِهَا مُسْتَنَدًا إِلَى قِرَاءَاتِكَ المُبَكِّرَةِ عَنْهَا وَسَعَةِ اطِّلاعِكَ عَلَى أَعْمَالِهَا.
- ٧- تَحَلَّ بِالِابْتِسَامَةِ، فَالِابْتِسَامَةُ تَمْنَحُكَ جَادِبِيَّةً وَتَقْوًا وَثَقَةً، إِذْ مِنْ المُمْكَنِ أَنْ يَنْسَ مَنْ يُقَابِلُكَ مَاذَا قُلْتَ، لَكِنَّهُ لَنْ يَنْسَ ابْتِسَامَتَكَ.
- ٨- لَا تَبْدُ مُرْتَبِّكًا. المَوْسَسَاتُ تَبْحَثُ عَنِ الشَّخْصِيَّاتِ المُمْتَلِئَةِ ثَقَةً، تَدْرَبُ كَثِيرًا مَعَ زَمَلَانِكَ عَلَى المُقَابِلَةِ، وَتَذَكُرُ أَنَّكَ جَدِيرٌ بِهَذِهِ الوَظيفَةِ بِنَاءً عَلَى مَا تَمْلِكُهُ مِنْ مَهَارَاتٍ وَإِمْكَانَاتٍ.
- ٩- أَظْهَرِ ثِقَافَتَكَ، تَكَلَّمْ عَنْ شَرَكَاتٍ عَالَمِيَّةٍ تَنْتَمِي إِلَى المَجَالِ نَفْسِهِ، قَارِنْ بَيْنَهَا عَلَى نَحْوِ عَامٍ وَلَا تَدْخُلْ فِي التَّفَاصِيلِ.
- ١٠- إِذَا لَمْ تَعْرِفْ شَيْئًا لَا تَتَرَدَّدْ فِي أَنْ تَقُولَ لَا أَمْلِكُ خَلْفِيَّةً عَنْ هَذَا المَوْضُوعِ، وَاحْذَرِ المَرَاوَعَةَ فَإِنَّهَا قَدْ تُرْبِكُكَ وَتُحْرِجُكَ.
- ١١- تَكَلَّمْ عَنْ كُتُبٍ أَثَارَتْ اِهْتِمَامَكَ وَانْعَكَسَتْ عَلَى شَخْصِيَّتِكَ، وَلَا تَتَطَرَّقْ إِلَى كُتُبٍ لَمْ تَقْرَأْهَا، وَأَعْلَمْ أَنَّ المَوْسَسَاتُ تَبْحَثُ عَنْ شَابٍ مُثَقَّفٍ مُخْتَلَفٍ.
- ١٢- احْذَرِ الخَوْضَ فِي الأُمُورِ المَالِيَّةِ فِي المُقَابِلَةِ، إِلَّا إِذَا سُئِلْتَ؛ فَالْمُفَاوَضَاتُ المَالِيَّةُ تَأْتِي فِي مَرَحَلَةٍ مُتَقَدِّمَةٍ بَعْدَ المُقَابِلَةِ.
- ١٣- لَا تَقَاطِعْ أَبَدًا. تَحَدَّثْ عِنْدَمَا يُطْلَبُ مِنْكَ، يَقُولُ إِيْلِيَا أَبُو مَاضِي:

إِنْ بَعْضَ القَوْلِ فِنْ فَاجْعَلِ الإِصْغَاءَ فَنَّا.
- ١٤- مَهْمَا كَانَتْ نَتِيجَةُ المُقَابِلَةِ تَذَكَّرْ بِأَنَّكَ مُحْظُوظٌ أَنَّكَ دَخَلْتَهَا، فَالْآلَافُ غَيْرِكَ لَمْ تُنَحَّ لَهُمْ هَذِهِ الفُرْصَةُ، وَتَأْكُدُ أَنَّكَ إِذَا لَمْ تَنْجَحْ فِيهَا فَإِنَّهَا حَتْمًا سَتَسَاعِدُكَ -إِنْ شَاءَ اللهُ - عَلَى أَنْ تَنْجَحَ فِي غَيْرِهَا.

(د. عبدالله المغلوث، بتصرف)

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١٩ - ٢٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

عند تقديمك لوظيفة، تأكد من أن يكون حسابك الشخصي:

١٩	أ	خاليًا من إنجازاتك الشخصية.	ب	يحتوي على هوياتك المفضلة.	ج	خاليًا من الصراعات والصدامات.	د	يحتوي مشاكلك الشخصية.
----	---	-----------------------------	---	---------------------------	---	-------------------------------	---	-----------------------

لمواجهة التحديات أقوم بـ:

٢٠	أ	الاستفادة من تجارب الآخرين.	ب	التركيز على أهم التحديات.	ج	التركيز على التخصص المطلوب.	د	التركيز على المال.
----	---	-----------------------------	---	---------------------------	---	-----------------------------	---	--------------------

لأجل وظيفتي المستقبلية أقوم بمتابعة:

٢١	أ	حسابات توعوية.	ب	حسابات تطوير الذات.	ج	الحسابات الخاصة.	د	حسابات المشاهير.
----	---	----------------	---	---------------------	---	------------------	---	------------------

٢٢	معنى كلمة البريد الإلكتروني:					
	أ	مدونة إلكترونية.	ب	صفحة إلكترونية.	ج	موقع إلكتروني.
	د	وسيلة لتبادل الرسائل.				
٢٣	يجب عند كتابة السيرة الذاتية:					
	أ	ذكر العلاقات الشخصية.	ب	تحديد الراتب.	ج	ذكر الاسم الصريح.
	د	كتابة الهوايات.				
٢٤	النصيحة الخامسة تحت على مبدأ:					
	أ	الثقة.	ب	حسن الاستقبال.	ج	الاحترام.
	د	الاستعداد.				
٢٥	أيًا من المتقدمين ستختار على ضوء الفكرة السادسة:					
	أ	المصرّ.	ب	المُجامل.	ج	المتأنق.
	د	المتفوق.				
٢٦	أيًا من العبارات التالية تمثل الثقة بالنفس:					
	أ	أبالغ في الارتداء.	ب	أضحك بصوت عالٍ.	ج	أظهر ثقافتني.
	د	أترن وأهدأ.				
٢٧	سِرُّ نجاح المقابلة الوظيفية:					
	أ	قراءة الكثير من الكتب.	ب	التمييز والتفرد.	ج	الجاذبية والتفوق.
	د	ترك الخوض في التفاصيل.				
٢٨	" احذر الخوض في الأمور المالية " معنى كلمة الخوض:					
	أ	النقاش.	ب	الصمت.	ج	الكتابة.
	د	الرفض.				

النص الأول: صَاحِبُ الْجَنَّتَيْنِ

مَنَحَ اللهُ أَحَدَ الرِّجَالِ مَالًا وَفِيرًا، وَأَرْضًا شَاسِعَةً تَجُودُ بِالْخَيْرَاتِ، وَكَانَ لِهَذَا الرَّجُلِ وَلَدَانِ تَخْتَلِفُ طَبَاعُهُمَا، فَالْأَوَّلُ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْفُقَرَاءَ وَالْمَسَاكِينَ، وَالثَّانِي مَتَعَالٍ يَسْخَرُ مِنْ إِقْبَالِ أَخِيهِ عَلَى الْمَسَاكِينِ وَالْفُقَرَاءِ، شَبَّ الْوَلَدَانِ وَبَلَغَا مَبْلَغَ الرِّجَالِ، وَمَرَّتِ الْأَيَّامُ وَتَقَدَّمَ الْعُمُرُ بِالْأَبِ، ثُمَّ مَرَضَ وَمَاتَ مُخْلِفًا لَوْلَدَيْهِ كُلَّ مَا جَنَاهُ، فَتَقَاسَمَا الْمِيرَاثَ، وَاسْتَقْلَّ كُلُّ وَاحِدٍ عَنِ الْآخَرِ. أَحَذَّ الْأَوَّلُ نَصِييَهُ مِنْ مَالِ أَبِيهِ، فَرَاخَ يَبْحَثُ عَنِ الْفُقَرَاءِ وَالْمَسَاكِينِ يُعِينُ الْمَحْتَاجَ، وَيُعْطِي الْمَحْرُومَ حَتَّى لَمْ يَبْقَ لَهُ مِنْ أَمْوَالِهِ إِلَّا مَا يَسُدُّ حَاجَاتِهِ وَحَاجَاتِ أَهْلِ بَيْتِهِ. أَمَّا أَخُوهُ فَكَانَ مُسْرِفًا فِي حُبِّ الْمَالِ وَالسَّعْيِ وَرَاءَ تَكْدِيسِهِ، وَكَانَتْ مُعْظَمُ أَمْوَالِهِ وَثَرَتُهُ تَتَدَفَّقُ عَلَيْهِ مِنْ بُسْتَانَيْنِ عَظِيمَيْنِ .

وَأَرَادَ هَذَا الْأَخُ الْمَتَكَبِّرُ أَنْ يَسْخَرَ مِنْ أَخِيهِ، فَأَخَذَهُ مِنْ يَدِهِ، وَأَدْخَلَهُ إِلَى بُسْتَانِهِ الَّذِي يَنْتَصِفُهُ النَّهْرُ، وَنَفْسُهُ تُنْكَرُ أَنْ تَبِيدَ جَنَّتَهُ لَطُولِ أَمَلِهِ وَتَمَادِي غَفْلَتِهِ، فَاعْتَقَدَهُ بِقُدْرَةِ اللَّهِ مُزَعَزَعٌ غَيْرَ رَاسِخٍ، وَقَالَ: إِنَّ هَذِهِ الْجَنَّةَ لَنْ تَهْلِكَ وَلَنْ تَقْنَى. سَمِعَ أَخُوهُ هَذَا الْكَلَامَ، فَقَالَ لَهُ: أَكْفَرْتَ بِاللَّهِ الَّذِي خَلَقَكَ مِنْ تُطْفَةٍ وَعَدْلَكَ وَكَمَلَكَ رَجُلًا، إِنَّ اللَّهَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُذْهِبَ مَاءَ جَنَّتِكَ فَيَفْنِيَ بُسْتَانَكَ .

فَهَلَكَتْ جَنَّتُهُ وَنِدِمَ وَتَذَكَّرَ نُصْحَ أَخِيهِ وَأَصْبَحَ يَقْلِبُ كَفِيهِ وَهُوَ يَنْظُرُ إِلَى جَنَّتِهِ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١-٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

١	أ	الصبر.	ب	الصدقة.	ج	الصلاة.	د	بر الوالدين.
٢	أ	البحيرة.	ب	النهر.	ج	البر.	د	المطر.
٣	أ	أكل مال أخيه.	ب	عاق لوالديه.	ج	مصرف في ماله.	د	كفر بأنعم الله.
٤	أ	النُّصْح.	ب	التَّأْيِيد.	ج	التَّجَاهُل.	د	القَطِيعَة.
٥	أ	استجوابي.	ب	وصفي.	ج	سردِي.	د	جَوَارِي.
٦	أ	الفرح والسرور.	ب	الغضب والانزعاج.	ج	النَّدَم والتَّحَسُّر.	د	الاستبشار والتَّفاوُل.
٧	أ	الِاتِّسَاع.	ب	الْخَرَاب.	ج	الِامْتِلَاء.	د	الِإِنْتِاج.
٨	أ	البُخْل.	ب	الجُحود.	ج	التَّكْبُر.	د	العِنَاد.

النص الثاني: الخطر المترتب على الطرقات

دأب الإنسان عبر مسيرة تطوره الحضاري على توفير سبل الراحة والأمان في وسائل النقل والمواصلات، فأعمل عقله ليوقر الوقت والمال والجهد، فانفتحت أمامه آفاق جديدة من الإبداعات المتجددة التي توفر الرفاهية والتكنولوجيا لمركبته الخاصة .

ورغم هذه الإنجازات العظيمة إلا أن الإنسان لم يتمكن بعد من الحد من دور وسائل النقل في إزهاق الأرواح وإلحاق الإصابات الجسدية المتنوعة التي تقض مضاجع كثيرين وتحرم آلاف البشر الحياة، وما يترتب على ذلك من هدر وخسارة للممتلكات، فتشكل سيقاً آخر مُسلطاً على الرقاب دون أن نعلم متى تكون المركبة معولاً راحة للإنسان؟ ومتى تكون معولاً قتل له؟

إن المسؤولية العظمى تقع على عاتق الشباب في الحد من هذه الحوادث، وتقليل الأضرار الناتجة عنها؛ لأنهم الشريحة الكبرى، إذ يجب التزام سبل الوقاية من الحوادث قبل وقوعها عملاً بالحكمة القائلة: "درهم وقاية خير من قنطار علاج". ولا بد في سبيل ذلك من التأكد من صلاحية المركبة ميكانيكياً، وأهليتها للسير على الشوارع، وجوازتها للأوراق الثبوتية السليمة قبل ركوبها، وحيازة السائق لرخصة تؤهله لقيادة المركبة، ويبقى على السائق التأكد من وضع حزام الأمان له وللركاب معه، ومراعاة ظروف الطريق، والتزام الشاحصات الإرشادية، والحفاظ على القوانين والأنظمة المرورية التي تحفظ له ولغيره السلامة والأمان، وتضمن له العودة السالمة لأسرته، كما أن على السائقين تمثيل أخلاقيات القيادة، فهي فن وذوق وأخلاق.

إن الحياة أغلى من أن تهدر في لحظة تهور فلنحافظ عليها. ولتكن مركباتنا آلة بناء وطني وإنساني تحمِلنا إلى شاطئ الأمان لا إلى ضفاف الحزن والألم والجحيم.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ٩-١٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

٩	"يسعى الإنسان لتوفير سبل الراحة والأمان في وسائل تنقله لتوفير الوقت والجهد والمال" العبارة السابقة تلخص الفقرة:	أ	الأولى.	ب	الثانية.	ج	الثالثة.	د	الرابعة.
---	---	---	---------	---	----------	---	----------	---	----------

١٠	تحدثت الفقرة الثانية من النص عن:	أ	الإنجازات العظيمة للإنسان.	ب	سبل الراحة والأمان في المركبات.	ج	الأضرار المادية.	د	القواعد والأنظمة المرورية.
----	----------------------------------	---	----------------------------	---	---------------------------------	---	------------------	---	----------------------------

١١	ما المقصود بالصورة الجمالية التالية: "لتشكل سيقاً مسلطاً على الرقاب".	أ	حوادث السير كالسيف المسلط على الرقاب.	ب	قطع الطريق كالسيف المسلط على الرقاب.	ج	السرعة الزائدة مثل السيف المسلط على الرقاب.	د	الأنظمة المرورية مثل السيف المسلط على الرقاب.
----	---	---	---------------------------------------	---	--------------------------------------	---	---	---	---

١٢	" درهم وقاية خير من قنطار علاج" علام تدل العبارة السابقة؟	أ	المال خير من العلاج.	ب	الوقاية بعد وقوع الضرر.	ج	الوقاية قبل وقوع الضرر.	د	إغفال ربط حزام الأمان.
----	---	---	----------------------	---	-------------------------	---	-------------------------	---	------------------------

١٣	معنى كلمة حيازة:	أ	امتلاك.	ب	ترك.	ج	رفض.	د	قبول.
----	------------------	---	---------	---	------	---	------	---	-------

١٤	كيف تكون مركباتنا آلة بناء وطني وإنساني؟	أ	الاهتمام بالسيارات والآلات.	ب	بناء المنظمات الإنسانية.	ج	تطبيق الأنظمة المرورية.	د	الدفاع عن الوطن.
----	--	---	-----------------------------	---	--------------------------	---	-------------------------	---	------------------

ما الذي يقضُّ مضاجع ملايين الناس ويسلبهم البسمة كما ورد في النَّص؟						
١٥	أ	ازدحام الطرقات.	ب	حوادث السير اليومية.	ج	خسارة الممتلكات.
					د	الحروب.

وأنت تقود سيارتك وقع أمام نظرك حادث مروري، ما سببه باعتقادك؟						
١٦	أ	إغفال ربط حزام الأمان.	ب	إنهاء سريان رخصة القيادة.	ج	تأخر الشخص عن مواعده.
					د	قطع الإشارة الحمراء.

من الثقافة الحديثة لأخلاقيات القيادة:						
١٧	أ	الإجبار على الأنظمة المرورية.	ب	حقوق القيادة ما لي ، وما علي.	ج	الخوف من السجن.
					د	الاحتراز من الغرامة المالية.

إذا كنت تريد تصميم لافتة مرورية تخاطب فيها الآباء، فما العبارة المناسبة لهم:						
١٨	أ	"أسرتك بانتظارك".	ب	"انتبه للإشارة الحمراء".	ج	"لا تتهور يا بني".
					د	"لا تخسر حياتك في دقيقة".

النص الثالث: الرياضة والصحة

يقولُ الحكماءُ: "العقلُ السليمُ في الجسمِ السليم"، مِنْ هُنَا جَاءَ اِهْتِمَامُ الْإِنْسَانِ مُنْذُ الْقِدَمِ بِالرِّيَاضَةِ، فَقَدْ كَانَ الصِّينِيُّونَ الْقَدَمَاءُ مِنْ أَوَائِلِ الَّذِينَ اسْتَعْدَمُوا الرِّيَاضَةَ وَسَيَلَةً عِلَاجِيَّةً، وَكَانُوا يَعْتَبِرُونَهَا نِظَامًا تَرْبَوِيًّا تَرْوِيحِيًّا لِحَيَاتِهِمْ. أَمَّا الْهُنُودُ فَقَدْ اِهْتَمَوْا بِالرِّيَاضَاتِ الَّتِي تَعْتَمِدُ عَلَى الصَّبْرِ، فَمَارَسُوا رُكُوبَ الْخَيْلِ وَالْفِيلَةِ، وَالْمُصَارَعَةَ. وَاهْتَمَّ الْفَرَّاعَةُ بِهَا؛ لِأَنَّهَا جَزْءٌ مِنَ التَّعَالِيمِ الدِّينِيَّةِ عِنْدَهُمْ، وَاعْتَبَرُوا اللَّيَاقَةَ الْبَدَنِيَّةَ شَرْطًا مِنْ شُرُوطِ الْحُكْمِ، وَكَانُوا يُعِدُّونَ أَطْفَالَهُمْ بَدَنِيًّا وَحَرْبِيًّا. كَمَا اِهْتَمَّ الْفَرَسُ وَالرُّومَانُ بِالتَّرْبِيَةِ الْبَدَنِيَّةِ بِدَافِعٍ عَسْكَرِيٍّ؛ لِإِعْدَادِ الْأَوْلَادِ لِيَكُونُوا مُحَارِبِينَ، فَاتَّسَمَتْ رِيَاضَاتُهُمْ بِالْقُوَّةِ وَالْعَدَوَانِيَّةِ وَالْقَسْوَةِ.

وَقَدْ حَمَلَتْ رِسَالَةُ الْإِسْلَامِ تَوَازُنًا بَيْنَ الْجَسَدِ وَالْعَقْلِ وَالنَّفْسِ، فَحَثَّتْ عَلَى الْإِهْتِمَامِ بِالْجَسَدِ، إِذْ إِنَّ الْإِنْسَانَ يُسْأَلُ أَمَامَ رَبِّهِ عَنْ صِحَّتِهِ، وَاهْتَمَّ الصَّحَابَةُ - رِضْوَانُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ - بِالرِّيَاضَةِ، لِاسْتِيفَةِ الْجَرِيِّ وَالسَّيَّاحَةِ وَرُكُوبِ الْخَيْلِ، وَرَمَى النَّيَالِ؛ لِمَا فِيهَا مِنْ فَوَائِدَ بَدَنِيَّةٍ وَصَحِيَّةٍ، تَتِمَّاشَى وَرُوحُ الْإِسْلَامِ وَتَعَالِيمُهُ الَّتِي تُغْنِي بِتَرْبِيَةِ الْجِسْمِ وَالْعَقْلِ وَالنَّفْسِ.

لِلرِّيَاضَةِ أَنْوَاعٌ كَثِيرَةٌ؛ مِنْهَا الْمَشْيُ، وَالْجَرِيُّ، وَرَفْعُ الْأَثْقَالِ، وَالْأَلْعَابُ الْكُرْوِيَّةُ الْمُخْتَلِفَةُ، وَالسَّيَّاحَةُ، وَرُكُوبُ الْخَيْلِ، وَالْمُصَارَعَةُ، وَالتَّرْلُجُ، وَالشُّطْرَنْجُ...، إِذْ يُمَكِّنُ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَخْتَارَ مِنْهَا مَا يُنَاسِبُ قُدْرَتَهُ، وَعُمُرَهُ، وَظُرُوفَهُ الْخَاصَّةَ.

وَلِلرِّيَاضَةِ فَوَائِدُ جَمَّةٌ لِحُصَّةِ الْجَسَدِ، مِنْهَا مَا نَعْلَمُهُ، وَمِنْهَا مَا نَجْهَلُهُ، وَمِنْ هَذِهِ الْفَوَائِدِ: أَنَّهَا تُبْقِي الْقَلْبَ فِي حَالَةٍ نَشَاطٍ دَائِمٍ، فَكُلَّمَا مَارَسَ الْإِنْسَانُ الرِّيَاضَةَ أَزْدَادَ ضَخُّ الدَّمِ الْمُحْمَلِّ بِالْأَكْسِجِينِ وَالْغِذَاءِ إِلَى جَمِيعِ أَغْصَانِ جِسْمِهِ، وَهَذَا مُهِمٌّ لِمَرْضَى الْقَلْبِ؛ لِحِمَايَتِهِمْ مِنْ جُلُطَاتِ الشَّرِيَانِ التَّاجِي، وَالرِّيَاضَةُ تَعْمَلُ عَلَى تَقْوِيَةِ الْعِضَلَاتِ، وَتَوْخُرُ أَعْرَاضَ الشَّيْخُوخَةِ، وَمِثَالُ ذَلِكَ أَنَّنا نَشَاهِدُ أَشْخَاصًا مُعَمَّرِينَ، وَلَا يَعْانونَ مِنْ أَيْةِ أَمْرَاضٍ، عِلْمًا أَنَّ أَعْمَارَهُمْ قَدْ جَاوَزَتْ عَقْدَهَا الثَّامِنَ، كَمَا أَنَّ الرِّيَاضَةَ تَقْوِي الْعِظَامَ وَتَحْمِي مِنْ هَشَاشَتِهَا، بِالإِضَافَةِ إِلَى ذَلِكَ فَإِنَّ الرِّيَاضَةَ وَالسُّنَّةَ ضِدَانٍ لَا يَجْتَمِعَانِ؛ فَالرِّيَاضَةُ تُحَافِظُ عَلَى الرِّشَاقَةِ؛ لِأَنَّهَا تَحْرِقُ الدَّهْنَ، وَتَشَدُّ الْجَسَدَ، وَتُحَافِظُ عَلَى الْوِزْنِ الْمُنَاسِبِ لِلْإِنْسَانِ.

بعد قراءتك للنص السابق أجب عن الأسئلة التالية (من ١٩-٢٨) باختيار الإجابة الصحيحة.

١٩	اهتم الهنود برياضات تتعلق بـ :	أ	التعاليم الدينية.	ب	الحرب.	ج	العلاج.	د	الصبر.
----	--------------------------------	---	-------------------	---	--------	---	---------	---	--------

٢٠	معنى كلمة (نبال) هو :	أ	الأثقال.	ب	الجسارة.	ج	السبهم.	د	العصي.
----	-------------------------	---	----------	---	----------	---	---------	---	--------

٢١	الفكرة في الفقرة الثالثة هي:	أ	قلة أنواع الرياضة المناسبة.	ب	إمكانية انتقاء أنواع الرياضة.	ج	الرياضة تخصُّ عُمَرًا وقدرات محددة.	د	كثرة أنواع الرياضة يصعب الاختيار.
----	------------------------------	---	-----------------------------	---	-------------------------------	---	-------------------------------------	---	-----------------------------------

٢٢	سبب اهتمام الفرس والرومان بالرياضة هو :	أ	تعليمي.	ب	صحي.	ج	عسكري.	د	عدواني.
----	---	---	---------	---	------	---	--------	---	---------

٢٣	تكمن أهمية الرياضة لمرضى القلب في :	أ	بناء الجسم.	ب	تأخير الشيخوخة.	ج	الحماية والسلامة.	د	تقوية العضلات.
----	-------------------------------------	---	-------------	---	-----------------	---	-------------------	---	----------------

٢٤	الرشاقة مفهوم يدلُّ على:	أ	حرق الدهون.	ب	زيادة الوزن.	ج	الوزن الملائم.	د	الثقة بالنفس.
----	--------------------------	---	-------------	---	--------------	---	----------------	---	---------------

(الرياضة والسمنة ضدان لا يجتمعان) والسبب :							٢٥
أ	السمنة سبب للرياضة.	ب	الرياضة سبب للرشاقة.	ج	الثقة سبب للوزن.	د	
الفكرة الرئيسة في الفقرة الأولى هي :							٢٦
أ	أنواع الرياضة.	ب	أهمية الرياضة.	ج	ممارسوا الرياضة.	د	
من أسباب تجلط الدم في الشريان التاجي:							٢٧
أ	ضخ الدم بقوة.	ب	زيادة الأكسجين.	ج	الشيخوخة.	د	
الشعب الذي يَعتَبِر اللياقة البدنية شرطاً من شروط الحُكم:							٢٨
أ	الرومان.	ب	الصينيون القدماء.	ج	الفراعنة.	د	

انتهى قسم القراءة

لا تنتقل إلى القسم التالي
حتى يأذن لك المعلم