

|                     |                                       |                           |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| إبتدائية لخضر بوزيد | الإختبار الثاني في مادة اللغة العربية | المستوى : الخامسة ابتدائي |
| الاسم واللقب:       | السنة الدراسية 2025-2026              |                           |

السند :

يُعتَبَرُ الغذاء الصَّحِّيَّ عَامِلًا مُهِمًّا لِنُموِّ جِسْمِ الْإِنْسَانِ وَوَقَايَتِهِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَذَلِكَ لِأَحْتَوَائِهِ عَلَى عَنَاصِرَ غِذَائِيَّةٍ مُتَنَوِّعَةٍ كَالْبُرُوتِيَّاتِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ الَّتِي تَعْمَلُ عَلَى تَقْوِيَةِ بَدَنِهِ وَتَعْزِيزِ مَنَاعَتِهِ، فَيَنُمُو نُموًّا طَبِيعِيًّا وَسَلِيمًا، لَكِنْ مَا تَلَاخِظُهُ الْيَوْمَ هُوَ إِفْبَالُ النَّاسِ عَلَى الْأَغْذِيَّةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْكَثِيرِ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهُونِ وَالْمَوَادِّ الْخَافِظَةِ، وَهَذَا مَا أَدَّى إِلَى تَفَشِّي أَمْرَاضٍ خَطِيرَةٍ مِثْلَ أَمْرَاضِ الْقَلْبِ، السُّكَّرِيِّ، وَارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ وَالسِّمْنَةِ.

إِذَا أَرَدْنَا أَنْ نَنَعِمَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ فَعَلَيْنَا أَنْ نَعْتَمِدَ فِي تَغْذِيَّتِنَا عَلَى تَنَاوُلِ الْأَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ كَالْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهِ، وَالْعَصَائِرِ الطَّبِيعِيَّةِ، فَضْلًا عَنْ شُرْبِ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ، وَأَنْ نَحْرِصَ عَلَى اخْتِصَافِ قِسْطٍ مِنَ الرَّاحَةِ وَقَدْرِ مِنَ النَّوْمِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ قَصْدَ حَرْقِ الدُّهُونِ وَزِيَادَةِ مَرُوءَةِ الْجِسْمِ، وَبِهَذَا (يَكُونُ الطَّعَامُ الَّذِي تَتَنَاوَلُهُ سَبَبًا لِعَافِيَّتِنَا وَلَيْسَ سَبَبًا لِمَرَضِنَا)، كَمَا تَقُولُ الْحِكْمَةُ: " غِذَاءُكَ دَوَاءُكَ "

### البناء الفكري:

- 1) ضَعْ عُنْوَانًا مُنَاسِبًا لِلنَّصِّ
- 2) مَا هِيَ الْأَمْرَاضُ الَّتِي يُسَبِّبُهَا الْغِذَاءُ غَيْرُ الصَّحِيِّ؟
- 3) أَذْكَرُ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَحْتَوِي عَلَيْهَا الْغِذَاءُ الصَّحِيُّ
- 4) اسْتَخْرِجْ مِنَ السَّنَدِ مُرَادِفَ كَلِمَةِ «انْتِشَارٍ» وَضَعَهَا فِي جُمْلَةٍ
- 5) اسْتَخْرِجْ مِنَ السَّنَدِ كَلِمَتَيْنِ مُتَضَادَّتَيْنِ.

### البناء اللغوي:

- أَعْرَبْ مَا تَحْتَهُ خَطٌّ فِي النَّصِّ.
- اسْتَخْرِجْ مِنَ السَّنَدِ مَا يَلِي.

| فعل صحيح | فعل معتل | جمع تكسير | اسم مجرور |
|----------|----------|-----------|-----------|
| .....    | .....    | .....     | .....     |

- حَوِّلِ الْعِبَارَةَ الَّتِي بَيْنَ قَوْسَيْنِ إِلَى جَمْعِ الْمُخَاطَبِ الْمَذْكَرِ.
- عِلِّلْ كِتَابَةَ الْهَمْزَةِ فِي الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ: اسْتَقَرَّ - غِذَاء

### الوضعية الإدماجية:

طَلَبْتُ مِنْكَ الْمُعَلِّمَةُ كِتَابَةَ تَقْرِيرٍ حَوْلَ إِفْبَالِ النَّاسِ عَلَى الْأَغْذِيَّةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ دُونَ الْإِكْتِرَافِ لِخُطُورَتِهَا. أَكْتُبْ تَقْرِيرًا وَدَعِّمُهُ بِالتَّفْسِيرِ وَالتَّغْلِيلِ وَالِافْتِرَاحَاتِ الَّتِي قَدَّمَتْهَا لِلنَّاسِ.