

هذه الورقة تحتوي على ثلاثة أقسام.
أجب عن جميع الأسئلة.

قسم "أ"
[٣٠ درجة]

أ. املأ الفراغات الآتية بالإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) _____ الأغذية المتوازنة كل يوم. (يتناول/تتناول/أتناول)
- (٢) إن الهاتف الذكي _____ للطلبة. (مفيد/مفيدا/مفيدة)
- (٣) يقابل الطلاب المعلمين _____. (مبتسما/مبتسمون/مبتسمين)
- (٤) يُجمع _____ بجانب البحيرة
(المتسابقة/المتسابقان/المتسابقتان)
- (٥) شاهدت _____ الصورة في الانترنت.
(المستخدم/المستخدمة/المستخدمان)
- (٦) _____ يمارسون اللياقة البدنية في الملعب.
(المدرّب/المدربان/المدرّبون)
- (٧) عمل التطوعات يبتعد _____ أمراض البخل. (من/على/عن)
- (٨) يا رجال، لا _____ الحذاء داخل المصلى.
(تلبسوا/تلبسون/تلبس)
- (٩) يلعب الأولاد اللعبة _____ في شاشة الحاسوب.
(التعليمي/التعليمية/تعليمية)

(١٠) رأيت _____ الفصل حين تدخلان إلى الإدارة.
(رئيستان/رئيستي/رئيستين)

[١٠ درجات]

ب. كون ما يأتي :

(١) جملة فيها خبر صار.

الإجابة :

(٢) جملة فيها ظرف "عند".

الإجابة :

(٣) جملة فيها البدل المطابق.

الإجابة :

(٤) جملة فيها الاسم المجرور بحرف الجر

الإجابة :

(٥) جملة مشتملة على (ل) + (الفعل المضارع)

الإجابة :

[١٠ درجات]

ج. هات مثالاً لكل أوزان الآتية ثم ضعه في جمل مفيدة:

(١) الفعل المضارع على وزن "يُفَعِّل".

الإجابة :

(٢) اسم الآلة على وزن "فَعَّالَةٌ".

الإجابة :

(٣) اسم الفاعل على وزن "مُفْتَعِلٌ".

الإجابة :

(٤) المصدر لفعل ثلاثي مجرد.

الإجابة :

(٥) اسم المفعول على وزن "مَفْعُولَةٌ".

الإجابة :

[١٠ درجات]

قسم "ب" [٣٥ درجة]

اقرأ القطعة الآتية ثم أجب عن جميع الأسئلة التي تليها:

المحافظة على الصحة هي العناية بالجسم والعقل والمحافظة عليهما كي يظلّ في حالة صحية ونشطة ويحافظها حتى يخلو من أي أمراض أو اضطرابات. وتعتبر الصحة أساساً رئيسياً في حياة الإنسان. فبدون **جسم** سليم، تتعطل جميع أمور الحياة اليومية. لذلك، يجب على كل فرد أن يتحمل مسؤولية المحافظة على صحته من أجل

رفاهية حياته. في هذا **العصر الحديث**، يجب على كل فرد أن يعتني بأسلوب الحياة الصحية اعتناء كبيرا لتجنّب الأمراض المتزايدة.

لا شك أن بعض الطرق التي يمكن إتباعها للمحافظة على الصحة إتباع النظام الغذائي المتوازن بأن يتناول الأطعمة **الغنية** بالعناصر الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون. وكذلك تحافظ الأنشطة البدنية على الصحة بممارسة الرياضة أو التمارين على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع ، هي وسيلة فعالة لزيادة اللياقة وتقوية القلب. وصار الوقت المناسب لممارسة الرياضة في الصباح الباكر أو في المساء المتأخر. والعناية بالنظافة الشخصية والبيئية أيضا مهمة لأنها **تساعد** في منع انتشار الأمراض المعدية. وبعد ذلك، الحصول على النوم الكافي وإدارة التوتر بشكل جيد ضروريان لضمان الصحة النفسية المثلي .

وعلاوة على ذلك، من فوائد المحافظة على الصحة تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض، ثم استطاعة الإنسان أن **يعيش** حياته اليومية بنشاط وإنتاجية أكبر. وبالإضافة إلى ذلك أن الصحة الجيدة يقدر الفرد على التركيز في دراسته أو عمله لتحقيق النجاح. وصحة الجسم الجيدة تساعد الشخص في تقليل نفقات العلاج وتجنّب الأعباء المالية.

ومن المناسب أن نشير هنا إلى أن الفشل في المحافظة على الصحة قد يؤدي إلى الأمراض المزمنة مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب. وقد يسبب هذه الأمراض على أداء الفرد في العمل أو الدراسة سيتدهور نتيجة ضعف الجسد، وستزداد الأعباء المالية بسبب تكاليف العلاج المرتفعة. وفي الحالات الأكثر خطورة، قد تُهدد الحياة نفسها.

وخلاصة القول، إن الصحة هي ثروة لا تُقدّر بثمن. لذلك، يجب على كل فرد أن يزرع الوعي التام بأهمية المحافظة على الصحة المستمرة منذ **الصغر**. ويجب عليهم أيضا أن يلتزم بنمط الحياة الصحية كثقافة يومية. فحقاً من قول الحكيم، الوقاية خير من العلاج.

أ أجب عن الأسئلة الآتية:

(١) ما هي المحافظة على الصحة ؟

(٢) كيف تحافظ الأنشطة البدنية على الصحة ؟

(٣) متى الوقت المناسب لممارسة الرياضة ؟

(٤) لماذا الحصول على النوم الكافي وإدارة التوتر بشكل جيد ضروريان ؟

(٥) أذكر اثنين من فوائد المحافظة على الصحة ؟

(٦) إلام يؤدي الفشل في المحافظة على الصحة ؟

(١٢ درجة)

ب. هات مرادفا للكلمات الآتية:

(١) جسم : _____

(٢) العصر : _____

(٣) تساعد : _____

(٣ درجات)

ج. هات مضادا للكلمات الآتية:

- (١) غنية: _____
- (٢) يعيش: _____
- (٣) الصغر: _____

(٣ درجات)

د. استخرج ما يأتي من النص:

- (١) الفاعل: _____
- (٢) فعل مضارع على وزن " تفاعل ": _____
- (٣) الظرف: _____

(٣ درجات)

ه. أعرب الكلمتين اللتين تحتها خط إعرابا تاما:

- (١) يظلاً: _____
- (٢) الوقت: _____

(٤ درجات)

و. اضبط الكلمات التي تحتها خط بالشكل التام:

يجب على كل فرد أن يزرع الوعي بأهمية الحفاظ على الصحة المستمرة منذ الصغر.
ويجب أن يصبح نمط الحياة الصحي ثقافة يومية.

- (١) الإجابة: _____
- (٢) الإجابة: _____

(٤ درجات)

Join SPM Study Group
<https://spmpaper.me/group>



ز استخرج ثلاث أفكار رئيسة عن أهمية الأعمال التطوعية من القطعة الآتية:

النشاط التطوعي هو عمل يؤدي بإرادة حرة بهدف مساعدة الأفراد أو المجتمع دون انتظار مقابل مادي. إن الأعمال التطوعية تُسهم في تقوية روابط الأخوة والتواصل الاجتماعي، لأنها تعتمد على التعاون بين مختلف فئات المجتمع. ثم تساعد في تحسين الصحة البدنية والنفسية عندما يشارك الفرد بفاعلية في المهام مثل تنظيف المناطق أو مساعدة ضحايا الكوارث. الضحايا المصابون بالكوارث يحتاجون إلى المساعدة. وكذلك، هي تغرس روح التعاطف والاهتمام بالآخرين، مما يؤدي إلى نشوء مجتمع متراحم ومحِب. فتخلي قلوب المتطوعين من صفة أنانية التي تؤدي إلى الخسارة. الأعمال التطوعية تُسهم في بناء الثقة بالنفس وتطوير مهارات التواصل أيضاً، لأن المتطوعين غالباً ما يتفاعلون مع جهات وشخصيات متنوعة. وخلاصة القول، إن الأعمال التطوعية لا تتفجع المستفيدين فحسب، بل تُحدث أثراً إيجابياً في صحة المتطوع وتنمية شخصيته أيضاً.

(١)

(٢)

(٣)

[٦ درجات]

قسم "ج"

-  التأكد من أمن المواقع التجارية
-  فحص تحويلات حساب البنك
-  الاعتبار بملاحظات رضاء الزبائن
-  تحقيق جودة السلع

[illegible]

[١٠ درجات]

بـ اكتب في واحد فقط من الموضوعات الآتية بحيث لا يقل عدد كلماته مائة وعشرين (١٢٠) كلمة.

(١) التقرير عن المهرجان الرياضي في مدرستك

(٢) تكلم عن دور المعلم في بناء الأمة

(٣) الحوار عن يوم التسجيل في الجامعة

(٤) الخطبة عن معالي الأخلاق

الموضوع :

[٢٥ درجة]

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT