متوسطة الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية المستوى: 2م

السنة الدراسية:2025/2024 ﴿الفرض المحروس الثالث في مادّة اللّغة العَرَبية﴾ المدة: ساعة واحدة

الاسم: .....اللقب:.....القسم:.....

تقوم حياتنا على التغذية السليمة ، وترتبط صحتنا ومتعة عيشنا بها ، فما يتناوله الإنسان من غذاء متوازن يشتمل على العناصر الرئيسة مثل البروتينات و الدهون إضافة إلى الأملاح المعدنية والفيتامينات .

إن هذه المواد الغذائية تؤثر في صحة الإنسان ونموه ونشاطه الذهني، كما أنها تعمل على حماية جسمه من الأمراض المختلفة بغية تعزيز جهاز المناعة لديه. و قيمة الغذاء لا تقاس بكميته فقط، بل بما يحتويه من عناصر غذائية يحتاج إليها الجسم للقيام بمهامه الوظيفية.

و لقد شهد عصرنا الحالي ازدياد معدلات الإصابة ذات العلاقة بالتغذية : كالسرطان وأمراض القلب والسكري والضغط وفقر الدم نتيجة لسوء التعامل مع الغذاء، ونتيجة لسوء التغذية الناتج عن عدم توازن الغذاء فقد يصاب الإنسان بمرض هشاشة العظام ، والذي جعل حياة الناس جَحِيمًا، فهو يؤثر فيهم ،ويعيق نشاطهم، وترتفع معدلات الإصابة بهذا المرض لدى النساء أكثر منه لدى الرجال وذلك نتيجة الحمل والرضاعة والمتغيرات الهرمونية .

و لا ننسى أن التوازن والاعتدال هما قانونا الطبيعة الكفيلان بتحقيق الصحة والعافية، فالله سبحانه وتعالى يقول :﴿ و كُلوا واشربوا و لا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ الأعراف 31 . فيجب علينا أن نحافظ على الصحة و أن نتمتع بالحيوية الدائمة ،وكل ذلك كامن في الاعتدال في الأكل و الشرب، فلا إفراط يؤدي إلى التخمة والبدانة ، ولا تفريط يؤدي إلى العجز والمرض، وتبقى الصحة تاج على رؤوسنا.

DZEDUCATIVE.COM

كتاب حقائق للحياة إصدار وزارتي التربية والتعليم والصحة بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة

الوضعية الأولى (8ن)

1) سمِّ الأساس الذي تقوم عليه حياتنا، وترتبط به صحتنا كما ورد في النص. (1ن)

.....

2) **اذكر** أربعة أمراض منتشرة ناتجة عن سُوء التغذية. (2ن)

.....

3) **فسر** سبب ارتفاع معدلات الإصابة بمرض هشاشة العظام لدى النساء.(1ن)

.....

4) **اشرح** المفردة التالية حسب معناها في السياق: **إفراط**:..... .(1ن)

5) **اختر** الإجابة الصحيحة مما يلي : - كلمة **التفريط** تدل على: * الزيادة / * النقصان */ الاعتدال.

..... .(1ن)

6) صغ فكرة رئيسة مناسبة للفقرة الثالثة

..... .(1ن)

الوضعية الثانية (13ن)

1) أعرب ما تحته خط في النص.

جحيما: ..... .(1ن)

2) صغ اسم التفضيل من الفعلين الآتين، واضبطهما بالشكل التام:

أ- كَثُرَ:..... .(1ن) ب- ارْتَبَطَ:..... .(1ن)

3) **استخرج من القفرة الثانية كلمة ورد فيها حرف تنبيه:** ..... .(1ن)

4) أعد صياغة الجملة الآتية بتحويل المصدر المؤول إلى مصدر صريح: " فيجب علينا أن نحافظ على الصِّحَّة"

..... .(1ن)

5) **اجعل الفعل الآتي " شهد " مزيدا بحرف ثم بحرفين ثم بثلاثة أحرف.(3ن)**

- **مزيد بحرف :..... - مزيد بحرفين:.....- مزيد بثلاثة أحرف:.....**

6) **برهن** على نمط الفقرة الأخيرة بمؤشر واحد مع التمثيل له بعبارة . (3ن)

نمط الفقرة الأخيرة: ..... - **مؤشره:** .....

- **التمثيل له بعبارة من النص:**.....

7) سم نوع الصورة البيانية الواردة في العبارة التالية :" **الصِّحَّةُ تَاجٌ على رُؤُوسِنَا** "

نوع الصورة البيانية :..... .(0.5ن)

8) **ركب** بالناسخ(**ظَنَّ**)جملة مفيدة من إنشائك .(1ن)

.....

9) أبد رأيك في النصائح التي قدمها الكاتب في آخر النص. (0.5ن)

أرى أن هذه النصائح التي قدمها الكاتب :.....

DZEDUCATIVE.COM

DZEDUCATIVE.COM