



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

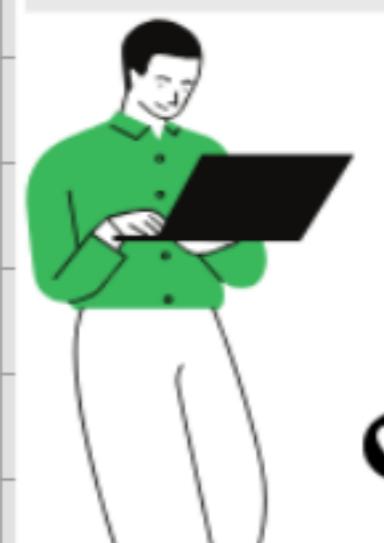
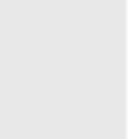
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



نهوت الإحصاء، وله تأثير عجيب في حفظ الصحة، وإذابة الفضلات، وحبس النفس عن مؤذياتها".

ولا غُرَوًا فإن للصوم تأثيراً كبيراً على الصحة، وقد أثبتت هذا كبار الأطباء، ولا حظوا أن عدد المترددين على العيادات الطبية ينخفض في رمضان، لا سيما الذين يعانون من بعض الأمراض التي يؤثر عليها الصوم تأثيراً كبيراً، كالنفاس الضغط والاضطرابات الهضمية، وتزيف المخ، والتزيف المعوي، والذبحة الصدرية والجلطات، وسجلات أقسام الاستقبال في المستشفيات خير دليل على ذلك.

ولهذا، فإنَّ كثيراً من الأموال التي تُنفق على هؤلاء المرضى، ستتوفر لتنفق في مشروعات أخرى، لأن الصوم صيَّر المريض صحيحاً وهذه إحدى فوائد الصوم الاقتصادية.

وقد توصل د. روبي والفورد - وهو عالم أمريكي، وأستاذ علم الأمراض - إلى أنَّ الصيام يُطيل العمر - بإذن الله تعالى - لأنَّه يُعمل على تحسين الصحة، ويساعد على تخلص الجسم من فضلاته الضارَّة. فالصوم أفضل وسيلة للعلاج والوقاية من الأمراض.

حصل على العمل

### أ. الوضعية الأولى: [٠٤ ن]

1. **حدد** عنواناً مناسباً للسند. (٠١ ن)
2. **سمِّ** النتيجة التي توصل لها «د. روبي والفورد». (٠١ ن)
3. **علل** السبب الذي يجعل عدد المترددرين على العيادات الطبية ينخفض في رمضان. (٠١ ن)
4. اشرح المفردتين التاليتين: دعائمه - جهة. (٠١ ن)

### بـ. الوضعية الثانية: [٠٨ ن]

1. **أعرب** ما تحته خطٌ في السند إعراباً تاماً: صيَّر المريض صحيحاً. (٠٣ ن).
2. استخرج من الفقرة الأخيرة اسم تفضيل ووظفه في جملة من إنشائك. (٠٢ ن).
3. **ركِّب** جملة من عندك فيها تشبيه بليغ، مع تسمية كل ركن من ركني هذا التشبيه. (٠٢ ن).
4. **بيَّن** رأيك فيما توصل إليه علماء الغرب عن الصيام. (٠١ ن).

ملف الحصة المباشرة والمسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



الصحة والرياضة هما جانبان أساسيان في حياة الإنسان. فالصحة تمثل الثروة الحقيقية التي لا يمكن شراؤها بالمال والرياضة تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على الصحة وتعزيزها. إن ممارسة النشاط البدني واتباع نمط حياة صحي يعززان اللياقة البدنية والعقلية ويقللان من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

توفر الصحة والرياضة في حياتنا اليومية يعزز الجودة العامة للحياة ويؤثر إيجابياً على جميع جوانبنا الحياتية. توفر لنا الصحة الجسدية القوة والطاقة التي تحتاجها للقيام بالأعمال اليومية والمهام الحياتية الأخرى. تساعد الرياضة في تقوية عضلاتنا وتحسين مرونتنا وزيادة قدرتنا على التحمل. كما تساهم في تحسين الجهاز التنفسي والقلي، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسمنة والضغط العالمي. بالإضافة إلى الفوائد البدنية، تؤثر الصحة والرياضة أيضاً على صحتنا العقلية. تشير الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب، وتحسين المزاج والشعور بالسعادة. إن النشاط البدني يساعد أيضاً في تحسين الانتباه والتركيز والذاكرة.

لأننا لا يمكننا إغفال أهمية الصحة والرياضة في حياتنا. إنها عنصران أساسيان لاحفاظ على جسم وعقل سليمين. من خلال ممارسة النشاط البدني بانتظام والاهتمام بالغذاء الصحي، يمكننا تعزيز صحتنا العامة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر الصحة والرياضة بشكل إيجابي على حالتنا العقلية، حيث تساهم في تحسين المزاج والتركيز وتقليل التوتر. لذا، ينبغي أن نجعل الرياضة جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. يمكننا البدء باتباع نمط حياة صحي، ممارسة التمارين الرياضية المناسبة لنا، وتناول الغذاء المتوازن. يجب أن نفهم أن الاستثمار في صحتنا هو استثمار طويل الأجل تجني ثماره في المستقبل. لذا، لنكن على يقين من أن الاهتمام بصحتنا وممارسة الرياضة سيمكننا حياة أكثر نشاطاً وسعادة وتوازناً. دعونا نتتخذ خطوات صغيرة وثابتة نحو تحسين نمط حياتنا وأخذ الوقت اللازم لممارسة النشاط البدني بانتظام.

الصحية والنشاط الرياضي فلنجعلهما جزءاً لا يتجزأ من رحلتنا الحياتية

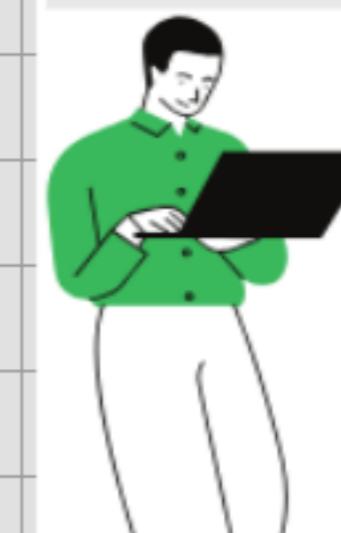
ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



## الجزء الأول

### ❖ الوضعية الأولى

- ..... 1- ما هي فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام؟ .....
- ..... 2- ما هي النصيحة التي قدمها لنا الكاتب : ..... **عوازِدُ الرِّياضَةِ هُمْ صَاحِبُوا وَالْعَوْهَةُ الْمُمارِسُهَا بِاِنْظَامٍ**
- ..... 3- تَحْصِي السند في فِكْرَةِ عَامَةٍ ..... **لَخِصِّ السَّنْدِ**
- ..... 4- هَاتِ مِنَ السند مُرَادِفُ الكلمة التالية: يُدَعِّمُ = ..... **يَحْرِجُ**
- ..... 5- هَاتِ مِنَ السند ضد الكلمة التالية: "تَكَاسُلًا": ..... **لَسَاطِ**

### ❖ الوضعية الثانية:

- ..... 1- أَعْرِبْ مَا تَحْتَهُ خَطٌّ في السند:

الكلمة	إعرابها
أن نجعل	فعل ماضٍ منصوبٌ لأن رفعه دفعه الله (الظفري)
جزءاً	معقول له ستانٌ صدصور سـ

- ..... 2- استخرج من الفقرة الأخيرة اسم(أفعال) تفضيل وبين وزنه والفعل المشتق منه.

اسم التفضيل	وزنه	فعله
أشكر	أَكْفَلْ	كفر

حصص مباشرة

1

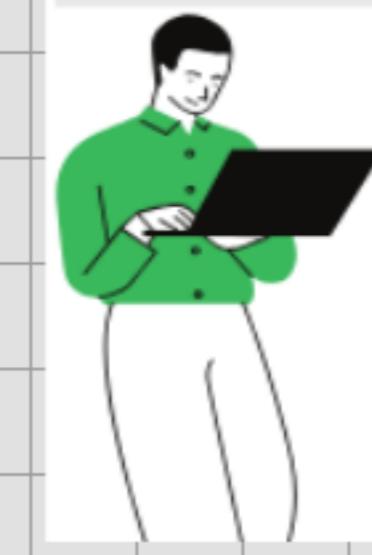
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



3- استخرج من الجملة التالية حرف طَهَيٌ مبينا الكلمة التي دخل عليها:

- يَا لَيْتَ الْرِّيَاضَةُ جَزْءٌ مِّنْ حَيَاةِ كُلِّ التَّلَامِيذِ.

ها - صدا  
هاقة / هاؤن

.....	لَيْتَ	حرف النَّفِيسِيٍّ
.....		الكلمة

4- جرد الأفعال التالية من حروف الزيادة:

تواصل	قاتل	اجتمع
وصل	قتل	جمع

5- ما نوع الصورة البيانية المستعملة في هذه الجملة؟ اشرحها.

6- الرياضة تبني عقلاً سليماً خال من الأفكار السيئة

عَزِيزُ الْجَنَاحِ مَسْوِهُ هُوَ الْمَلَكُ  
مَنْهُ ٤ الرَّاصِدُ رَوَاهُ لِيْبِيْ مَهَارُهُ

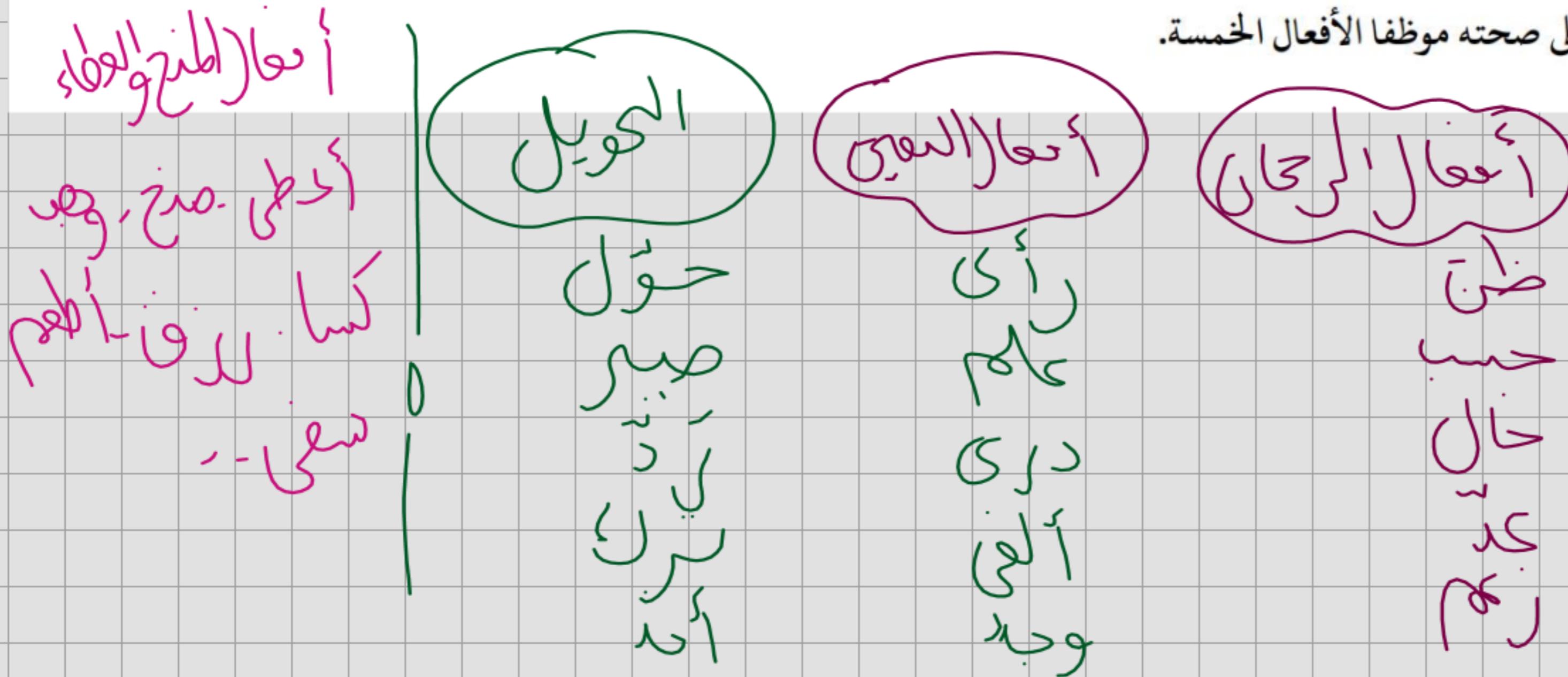
7- قدر قيمة للسند:

## الجزء الثاني

### ❖ الوضعية الإدماجية:

**السياق:** بعد وصولك مع العائلة إلى الحديقة طلب أخوك الأصغرأكل السريع مع مشروبات غازية و حلويات متنوعة. وبعد أكله للوجبة أحس بالآلام شديدة في بطنه و طلب منكم نقله إلى المستشفى.

**التعليمية:** اكتب نصا من (11) سطرا تنقل فيه الحوار الذي دار بين الطبيب والأخ الأصغر و النصائح التي قدمها له كي يحافظ على صحته موظفا الأفعال الخمسة.



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

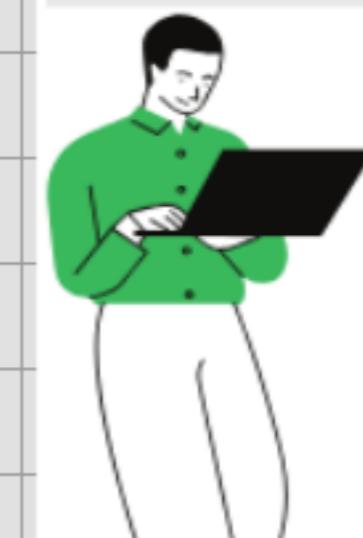
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



**يقول الحكماء:** «العقل السليم في الجسم السليم، من هنا جاء اهتمام الإنسان منذ القدم بالرياضية؛ فقد كان الصينيون القدماء من أوائل الذين استخدمو الرياضة وسيلة علاجية، وكانوا يعذّونها نظاماً تربوياً ترويحاً لحياتهم، وأما الهنود فقد اهتموا بالرياضات التي تعتمد على الصبر، فمارسوا ركوب الخيل والفيلة، والمصارعة، واهتم الفراعنة بها؛ لأنها جزء من التعاليم الدينية عندهم، وعدوا اللياقة البدنية شرطاً من شروط الحكم، وكانوا يعذّون أطفالهم بدنياً وحربياً.

وقد حملت رسالة الإسلام توازناً بين الجسد والعقل والنفس، فحثت على الاهتمام بالجسد؛ إذ إن الإنسان يسأل أمّا ربّه عن صحته. وقد اهتم الصحابة رضوان الله عليهم بالرياضية، لا سيما الحري والسباحة، وركوب الخيل، ورمي التبال؛ لما فيها من قوائد بدنية وصحية، تتماشى وروح الإسلام وتعاليمه التي تُعنى بتربية الجسوم والعقول والآنفوس.

وقد أثرت دول العالم كافة أهمية الرياضة، ومساهمتها في بناء الجسوم والعقول؛ لذا قام بإنشاء التوادي الرياضية، وبناء ما يلزمها من ملاعب وصالات ومسابخ، حتى صارت تلك التوادي الرياضية أحد مصادر التّخلّق القومي، بما تدرّه السياحة الرياضية على الدولة واللاعبين من أرباح مادية.

وللرياضية قوائد جمة لصحة الجسم؛ منها ما نعلمُه، ومنها ما نجهله، ومن هذه الفوائد: أنها مصنوع العقلاء، وتبقى القلب في حالة نشاط دائم؛ فكلما مارس الإنسان الرياضة ازداد نشاط قلبه، ومن ثم ازداد ضخ الدم المحمّل بالأكسجين والغذاء إلى جميع أنحاء جسمه، وهذا مهم لمرضى القلب. وتبقى الرياضة مجالاً رحباً للتربيّة البدنية، ورافداً يمد الإنسان بالنشاط وقوّة التّحمل جسدياً وعقلياً ونفسياً؛ لذا فإنّ من واجب الأسرة، والمدرسة، العناية بصحة الأفراد الجسدية والنفسيّة، من خلال تشجيع ممارسة التمارين الرياضية التي تتحقق هذه الغاية، فالإنسان أغلى مخلوق في هذه المعمورة، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "علموا أبناءكم السباحة والرمي وركوب الخيل".

ملف الحصة المباشرة والمسجلة

الحلقات مباشرة

1

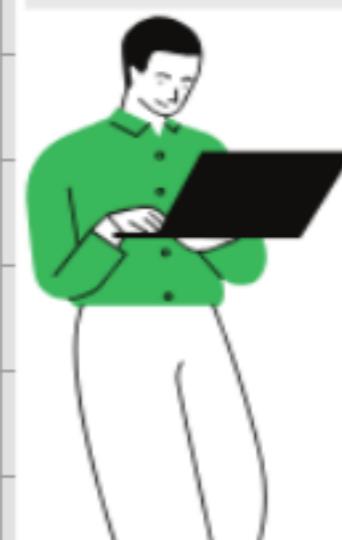
الحلقات مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





### الوضعية الأولى: (04 نقاط)

1. وردت في النص الرياضات التي اهتم بها الإسلام. انكر أربع رياضات. (01)
- 2.وضح ما يبين اهتمام دُول العالم بالتنمية البدنية. (01)

3. اقترح عنوانا مناسبا للنص. (01) **حوارٌ رياضي / ((رِياضَةٌ وَسَوْبَرْسَيْنِيَّةٌ))**

4. أ-شرح المفردة التالية: المعمورة. (0.5)  
ب-هات من النص ضدَّ كلمة: اللَّيْنَ. (0.5)

### الوضعية الثانية: ( 08 نقاط)

1. أعرب ما تحته خطًّا في السند. الصينيون- يَعْدُون - العِبَادَة (1.5 ن)
2. حَدَّدْ مَحَسَّنَا بِدِيعَتِنا مَعْنَوِيَا مِنَ الْفَقْرَةِ الْآخِيرَةِ، وَانْكَرْ نَوْعَهُ. (01)
3. استخرج أسلوبياً إنشائياً طلبياً مِنَ الْفَقْرَةِ الْآخِيرَةِ ، وَبَيَّنْ نَوْعَهُ. (01)
4. حَدَّدْ اسْمَ تَفْضِيلٍ مِنَ الْفَقْرَةِ الْآخِيرَةِ ثُمَّ انْكَرْ وَزْنَهُ وَفَعْلَهُ. (1.5 ن)
5. سَمِّ وَأَشْرَحْ الصَّوْرَةَ الْبَيَانِيَّةَ التَّالِيَّةَ : "الرِّياضَةُ مَصْنَعُ الْعُقَلَاءِ" (01)
6. املأ من النص مايلي: (02 ن)

اسم إشارة(ف1)

اسم مكان (ف4)

فعل متعدٌ إلى مفعولين (ف4)

اسم موصول (ف3)

ملف الحصة المباشرة والمسجلة

حصص مباشرة

1

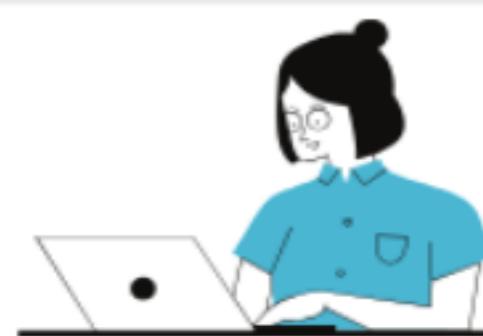
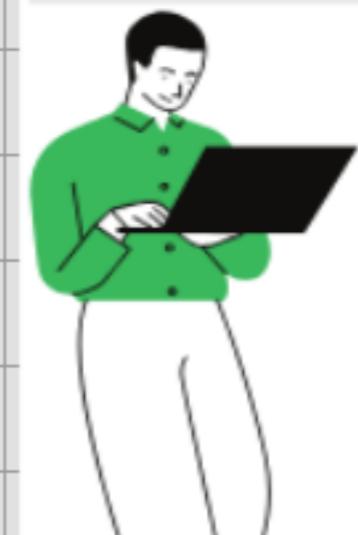
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





## الوضعية الإلماجية الإنتاجية: (٠٨)

**المتياق:** بينما أنت ذاهب لممارسة رياضة الجري، التقيت بصديقك فوجئته كثيرا دون سبب، وعندما سأله أجابك بأنه يعاني من الملل والفراغ، فقررت أن تتصحّه بممارسة الرياضة.

**المتنـد:** الرياضة حياة وأخلاقها لا تموت.

**التعلـيمـة:** أنتج نصاً من اثـيـ عشر سطراً تحاور فيه زمـيـلاً مـوـضـحاـ له أـنـ ما يـعـانـيهـ من مـلـلـ سـبـبـهـ عدمـ مـعـارـسـةـ النـشـاطـاتـ الـرـياـضـيـةـ،ـ وـاـنـصـحـهـ بـمـعـارـسـةـ الـرـياـضـةـ مـبـيـتاـ لـهـ بـعـضـ فـوـائـدـهـ عـلـىـ جـسـمـ إـلـاـنـسـانـ موـظـفـاـ مـكـتـسـبـاتـكـ الـمـنـاسـبـةـ لـلـمـوـضـوـعـ.

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

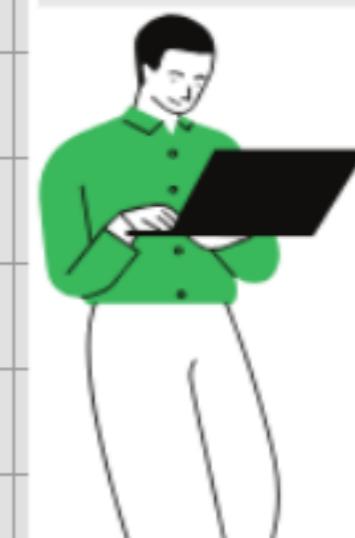
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



عرفت صديقا لي متثاقلا و مهملا ،حزينا بغير سبب ، فأدركت أنه لا يمارس أي نشاط رياضي فنصحته قائلا :

« أعلم يا صديقي الغالي :

أن الرياضة أسلوب حياة ، فهي من أهم الأنشطة التي يجب على الجميع ممارستها بشكل دائم. »

سألني : « وكيف يمكنني أن أمارسها؟ »

قلت : "يمكن ممارستها يومياً بطرق بسيطة عن طريق المشي أو الجري أو ممارسة بعض الحركات الرياضية الخفيفة بطريقة مسلية وممتعة.

أردف : « ولماذا أمارسها؟ »

الرياضية نعمة عظيمة وبإمكان الجميع البدء بها بكل سهولة. إذ هي وقود الجسم والعقل . فهي مهمة جداً للجسم والعقل معاً، حيث تُنشط الجسم وتنمنحه الحيوية والطاقة، وتزيد من الطاقة الإيجابية وتُخفّف من الطاقة السلبية؛ لهذا يوصي الأطباء بضرورة ممارستها لـ التحفيز على الشفاء، كذا تساعد الفرد على تخطي الحالات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب والتوتر، والشعور بالسعادة، كما أن من يمارس الرياضة يتمتع بلياقة بدنية عالية .

لذا علينا يا صديقي ممارستها بانتظام. »



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

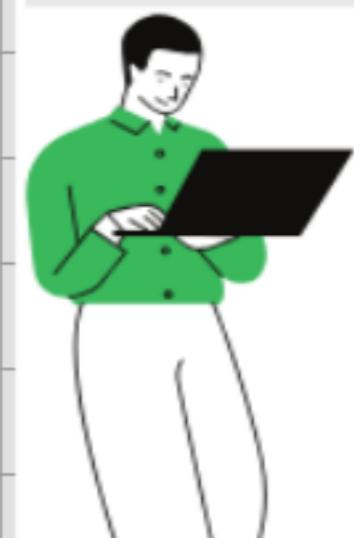
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



الطبيعة لوحٌةٌ فائقةُ الوصفِ والجمال، فهـي هبةُ الله لـلإنسان بكلِّ ما فيها من ماءٍ وهواءً وطيورٍ وحيوانات وأنهـارٍ وبـحارٍ وجـبالٍ وسـهولٍ وودـيان، وهي سـرٌّ من أسرارِ الله التي أودـعها في الأـرض وسـخرـها لـيعيشـ فيها.

فالـطبيعة عـروسٌ لا يـعجبـها الثـوب الأخـضر دون الأـصـفـر، ولا يـليـقـ بها أن تـرتـديـ البيـاضـ في الشـتـاءـ وتـظـلـ بهـ، فـهيـ تـلبـسـ كلـ أـثـوابـهاـ وـتـخلـعـ عنـهاـ ماـ تـشـاءـ لـتـعلـنـ تـقلـبـ فـصـولـهاـ.

خلـوتـ بـنـفـسيـ ذاتـ يـوـمـ أـتـأـمـلـ الطـبـيـعـةـ لـأـجـدـ نـفـسـيـ فوقـ بـساطـ أـخـضـرـ مـلـيـءـ بـالـأـزـهـارـ الـمـلـوـنـةـ الـمـخـلـفـةـ، وـكـأنـهـ جـنـةـ خـلـقـهاـ اللهـ فيـ الـأـرـضـ، فـنـظـرـتـ إـلـىـ السـمـاءـ الصـافـيـةـ، وـبـهـرـتـ بـالـأـشـجـارـ الرـائـعـةـ، وـطـرـبـتـ لـالـحـانـ الطـيـورـ الـهـادـيـةـ، فـهـذـاـ الـورـدـ يـبـثـ بـرـائـتـهـ لـيـعـطـرـ الـوـجـودـ، وـهـذـهـ الـعـصـافـيرـ تـغـرـدـ لـتـكـتـمـلـ الطـبـيـعـةـ بـبـهـائـهاـ، وـمـنـ هـنـاكـ أـسـمـعـ خـرـيرـ الـأـنـهـارـ الـهـادـيـةـ يـجـريـ.

فالـطـبـيـعـةـ نـعـمـةـ خـلـقـهاـ اللهـ لـنـاـ، بـلـ هيـ جـنـةـ يـجـبـ أنـ نـحـمـدـ اللهـ عـلـيـهـاـ، وـأـنـ نـسـتـمـتـعـ بـهـاـ، وـأـنـ نـحـافـظـ عـلـيـهـاـ.

ملـفـ الحـصـةـ المـبـاـشـرـةـ وـالـمـسـجـلـةـ

حـصـصـ مـبـاـشـرـةـ

1

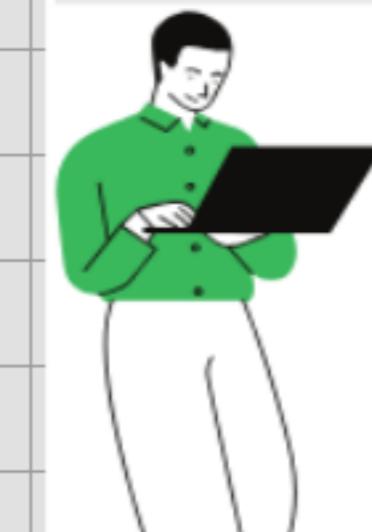
حـصـصـ مـسـجـلـةـ

2

دـورـاتـ مـكـثـفـةـ

3

أـحـصـلـ عـلـىـ بـطاـقةـ الإـشـتـراكـ



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة 1

حصص مسجلة 2

دورات مكثفة 3

أحصل على بطاقة الإشتراك



الإخراج المدرسي  
الإخراج المدرسي  
أن تراجع (روشك)  
لـ =  
هي =  
هـ المـدرـسـاـ = يـعـجـبـيـ (ـمـاعـلـاـ)  
لـ

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

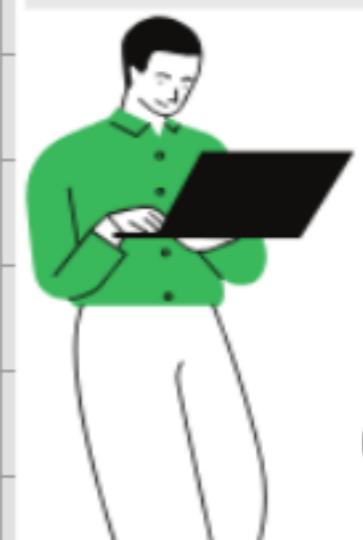
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



أفعال الفعل  
أفعال حسّن  
حسّن — حسن  
حمل — حمل  
سبح — سبحة  
مشتري ≠ جامد  
[ليس-نعم-بُشِّر] / معلمًا لا يُـ  
يعلم إلا  
تام ≠ واضح  
[كان-أصل]  
قابل للعاصف (التعاون) ≠ مان-هلال-جوف  
مسفت ≠ مسح

كُلْزِنْ ← كُلْزِنْ

فَسَحْرَ ← فَسَحْرَ

عِزْلَةَ ← عِزْلَةَ

| حِمَايَةً |

أَكْلَنْ - أَكْلَنْ  
أَكْلَنْ - أَكْلَنْ  
أَكْلَنْ - أَكْلَنْ

| سَعْرَةَ |  
أَكْلَنْ - أَكْلَنْ

[ طَبَقَ الْمَرْجَى ]

[ الْفَرَطُ الْأَطْبَاعِ ]