

**السند :**

يوصي الخبراء بممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميا ، لأنها تساعد على تنشيط الجسم ، و تفيد كلّ جزء من أجزائه بما فيها العقل. كما أنّها تساعد على النوم العميق، وتحسّن من مظهرنا العامّ ، و تخفّض الوزن ، و تقي من بعض الأمراض.

تتعدّد أنواع الرياضات و تنتوع ، فمنها كرة القدم و كرة السّلة ، و المصارعة و ألعاب القوى، و السّباحة .... فمثلا في رياضة رمي الجّلة ، و جب أن يكون الرّامي قويّ العضلات . و هناك رياضة غير مكلفة يمكننا ممارستها في أيّ مكان حتّى في الحدائق وعلى الشّواطئ هي الرّكض. فيجد العدّاؤون و كل الزوّار متنقّسا لهم هناك ، أين السّماء الزّرقاء ينعكس لونها على البحر.

(إنّ ممارسة رياضتك المفضّلة تمثّلك ، و تجعلك تداوم عليها لمدة طويلة). لذلك لا تجبر نفسك على ممارسة رياضة لا تحبّها ، لأنّك لن تستمرّ فيها و لن تداوم عليها .

عن مجلّة العربي الصّغير – بتصرف-

**الأسئلة :**

**أسئلة الفهم : (3 ن )**

- 1) اقرأ السّند قراءة جيّدة ثمّ ضع له عنوانا مناسباً .
- 2) استخرج من النّص ثلاث فوائد للرياضة.
- 3) هات من النّص ضدّ كل من الكلمتين : تبشّع – رخيصة  
ثمّ وظيفتهما في جملتين مفيدتين.

**أسئلة اللّغة : (3 ن )**

- 1) اعرّب مل تحته خطّ في السّند .
- 2) حوّل الجملة ما بين قوسين في السّند إلى المثنّى .
- 3) استخرج من السّند ما يلي : اسم ممدود ، اسم منقوص ، اسم مقصور ، جمع تكسير ، جمع مؤنث سالم

**الوضعية الإدماجية : (4 ن )**

الرياضة مهمّة للجسم و العقل ، يوصي الخبراء بممارستها بانتظام. اكتب فقرة من 8 إلى 12 سطرا ، تتحدث فيها عن رياضتك المفضّلة مبينا قواعد ممارستها، ومبرزا أهميّة الرياضة على جسم الانسان . موظّفا اسم إشارة.

بالتّوفيق ————— يق ☺