



تقويم في اللغة العربية للسنة الخامسة الاستاذ بن حبوشة هوارى

النص :

يُعتبر **السبانخ** من الخضراوات الورقية الغنية بالعناصر الغذائية، حيث يحتوي نسبة **عالية** من الفيتامينات ، كما يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، ويعد من الخضار المفيدة للبشرة، والشعر، والصحة العامة، وصحة العظام.

تحتوي السبانخ على مضادات قوية في محاربة السرطان ومنع نمو الخلايا السرطانية وخاصة الجهاز الهضمي وسرطان الجلد ، و(يحارب **الالتهابات** والعدوى باحتوائه على عدة فيتامينات) التي تبعد هذه السرطانات ، كما ينظم ضغط الدم بفضل كميات الصوديوم والبوتاسيوم الغني بها ، ويحافظ على صحة جهاز دوران الدم ويحسن عملية الهضم وحركة الامعاء في وقت واحد كما تعمل الألياف الموجودة في السبانخ على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، والذي يعد من أهم عوامل الخطر المسببة لأمراض القلب. كما أن احتواء السبانخ على مضادات الأكسدة يحمي من أمراض القلب .

البناء الفكري :

- 1- اذكر بعض فوائد السبانخ
- 2- هات ضد كلمة " الفقير " ووظفها في جملة مفيدة
- 3- هات عنوانا مناسباً للنص .

البناء اللغوي :

1. اعرب ماتحته خط في النص .
2. حول الجملة الواقعة بين قوسين الى المثنى
3. استخرج من النص : فعل معتل ، جمع تكسير ، اسم موصول
4. علل سبب كتابة همزة الوصل في كلمة " الصحة "
5. علل سبب كتابة التاء المفتوحة في كلمة " الوقت "

الوضعية الادماجية :

لخص النص الذي قرأته في خمسة أسطر ، واكتب التلخيص الذي توصلت إليه بعد مراجعته موظفا أفعال صحيحة



يعد السبانخ أحد الخضار الورقية الغنية ونظراً لقيمة السبانخ العالية واحتوائه على كميات وافية من الفيتامينات والعناصر الغذائية. يحتوي السبانخ على مضادات قوية في محاربة السرطان ومنع نمو الخلايا السرطانية وخاصة سرطانات الجهاز الهضمي وسرطان الجلد⁴ كما يساعد على محاربة الالتهابات والعدوى بإحتوائه على عدة فيتامينات التي تتجد هذه السرطانات، فينظم ضغط الدم لإحتوائه على كميات من البوتاسيوم، والبوتاسيوم، كما يحافظ على صحة جهاز دوران الدم ويحسن عملية الهضم وحركة الأمعاء في وقت واحد.

البناء الفكري

- 1/ أعط عنواناً مناسباً للنص.
- 2/ اذكر أهميتين للسبانخ.
- 3/ هات مرادفاً لكلمة كثيرة من النص ووظفها في جملة مفيدة.

البناء اللغوي

- 1/ احرب ما تحته خط
- 2/ حول الجملة الواقعة بين قوسين إلى المفرد المخاطبة ثم الجمع.
- 3/ علل سبب كتابة التاء مفتوحة في كلمة الوقت
- 4/ علل سبب كتابة همزة الوصل في كلمة "الدم"
- 5/ استخرج من النص جار ومجرور، جميع مؤنث، اسم موصول، اسم

أشارة، جمع تكسير

الوضعية الإلزامية

صحيح إن الغذاء الصحي ضروري لجسم الإنسان إلا أنه يجب علينا ممارسة الرياضة

- أكتب فقرة من 10 أسطر تتحدث فيها عن أهمية الرياضة

موظفًا نواصب وجوازم الفعل المضارع مدعماً إجابتك بالعجج والدلائل.

الأستاذة بن حبوشة قواربي