

## أَتَدْرِبْ

في نموذج الاختبار حتى أنمي المهارات القرائية والمعرفية، وأسعى إلى توظيفها في الحياة اليومية، وتوجيهها نحو اكتساب الخبرات وتوسيع المدارك؛ مما يزيد من فرص التعلم مدى الحياة.  
أنا طالب مُعَدُّ للحياة، ومُنَافِسٌ عالمياً.

## نموذج اختبار (٥)

أقرأ النَّصَّ، ثُمَّ أَجيبُ:

### خطر السمنة \*

تُعرَف حالات السمنة وفرط الوزن أنَّها: تراكم الدهون بشكل مفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض. ويُعدُّ مؤشر كتلة الجسم مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول، ويُستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين، ويُحسب ذلك المؤشر بتقسيم الوزن (بالكيلوغرام) على مربع الطول (بالمتر) (كيلوغرام/م<sup>٢</sup>)، وتشير أحدث تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أنَّ ثلث سكان العالم يعاني من فرط الوزن على الأقل، وأنَّ العُشر تقريباً يعاني من السمنة، وعلاوة على ذلك هناك أكثر من ٤٠ مليون طفل دون سنِّ الخامسة ممَّن يعانون من فرط الوزن.

والسبب الرئيس لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السرعات الحرارية التي تدخل الجسم والسرعات الحرارية التي يحرقها. وعلى المستوى العالمي هناك زيادة في مدخول الأغذية التي تُولِّد طاقة كثيفة وغنية بالدهون، إضافة إلى زيادة في الخمول البدني؛ بسبب طابع عدم الحركة؛ نظراً لطبيعة الأعمال التي يمارسها الناس، ولتوافر وسائل النقل الحديثة، وارتفاع نسبة العمران الحضاري.

وتؤدي حالات فرط الوزن والسمنة إلى آثار صحية وخيمة، فالأطفال المصابون بالسمنة يعانون من صعوبات في التنفس، وتزداد مخاطر إصابتهم بالكسور، وضغط الدم المفرط الذي يُعدُّ من العلامات المبكرة لأمراض القلب والأوعية الدموية، ومقاومة الأنسولين، والآثار النفسية... وهي آثار تجعلهم أكثر عُرضة لحالات الوفاة المبكرة.

وتبدأ المخاطر الصحية للسمنة عندما يتجاوز وزن الجسم المستوى المعقول بنسبة طفيفة، وتزيد المخاطر تدريجياً مع تزايد مؤشر كتلة الجسم، وتجاوز الدهون مستواها المعقول في الجسم، إذ يؤدي ذلك إلى الإصابة بأمراض مزمنة، مثل: الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية (أمراض القلب، والسكري

الدماغية بالدرجة الأولى)، والسكري من النمط ٢، والاضطرابات العضلية الهيكلية من قبيل تخالخل العظام، وبعض أنواع السرطان (سرطان بطانة الرحم، وسرطان الثدي، وسرطان القولون)، وتؤدي تلك الأمراض إلى الوفاة المبكرة وإلى حالات عَجْز بالغة.

وما يبعث الأمل هو أن فرط الوزن والسمنة من الحالات التي يمكن تَوَقُّيها إلى حدٍّ كبير، والحلّ يَكْمُن في تحقيق التوازن بين السعرات التي يستهلكها الجسم من جهة، والسعرات التي ينفقها من جهة أخرى. ولبلوغ هذا الهدف يمكن للناس الحد من تناول الدهون بشكل عام، والتحوّل من استهلاك الدهون المشبّعة إلى استهلاك الدهون غير المشبّعة، وزيادة استهلاك الخضروات والفواكه والبقول والحبوب غير منزوعة النخالة والجوز والبندق، والإقلال من تناول السكاكر، ومساعدة الجسم على إنفاق الطاقة من خلال ممارسة المزيد من النشاط البدني المعتدل بانتظام كالمشي والرياضات المختلفة.

الأسئلة	
<p>١- الرشاقة مفهوم يدل على:</p> <p>أ- الوزن المثالي.</p> <p>ب- حرق الدهون.</p> <p>ج - زيادة الدهون.</p> <p>د - فقدان الوزن.</p>	<p>٥- توجد علاقة بين سمنة الطفولة وزيادة احتمال الوفاة المبكرة، اشرح ذلك.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>٢- يستخدم مؤشر كتلة الجسم لتحديد فرط الوزن والسمنة بين البالغين من خلال قياس:</p> <p>أ- السعرات الحرارية المُستهلكة مقابل التي يحرقها الجسم.</p> <p>ب- الوزن مقابل الطول.</p> <p>ج- الوزن مقابل العمر.</p> <p>د- أوقات الخمول مقابل أوقات الحركة.</p>	<p>٦- إذا أردت تصميم لافتة توعوية للتحذير من خطر السمنة، فما العبارة التي ستكتبها؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>٣- أي العبارات الآتية تفسر هذه المقولة (درهم وقاية خير من قنطار علاج):</p> <p>أ- الوقاية بعد وقوع الضرر.</p> <p>ب- العلاج أولى من الوقاية.</p> <p>ج- الوقاية قبل وقوع الضرر.</p> <p>د- المال خير من العلاج.</p>	<p>٧- ما العلاقة بين تطور معطيات الحياة المعاصرة وزيادة الخمول البدني المسبب للسمنة؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>٤- العلاقة بين السمنة والرياضة:</p> <p>أ- طردية.</p> <p>ب- عكسية.</p> <p>ج- سببية.</p> <p>د- جزئية.</p>	<p>٨- يُعدُّ تغيير نمط الحياة من أبرز العوامل المؤثرة في التغلب على السمنة وآثارها الصحية.</p> <p>اقترح مجموعة من الخطوات للحصول على نمط صحي لحياتك.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

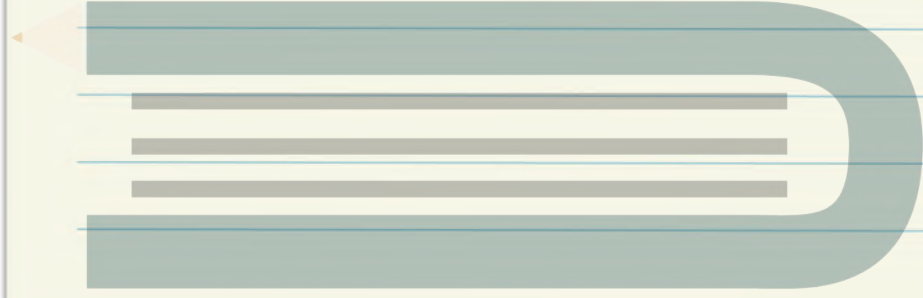


# حلول

## حرف و هو ايات



# حَرْفٌ وَهَوَايَاتُ



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## أتوقع - بمشيئة الله تعالى بعد دراستي هذه الوحدة - أن أكون قادرًا على:

١. اكتساب اتجاهات وقيم متصلة بمجال الحرف والهوايات.
٢. اكتساب رصيد معرفي ولغوي؛ يؤهلني للتواصل الشفهي والكتابي في مجال الحرف والهوايات.
٣. فهم نصوص الوحدة المقروءة والمسموعة وتحليلها وتذوقها ونقدها.
٤. تعرّف الأسماء الموصولة وتمييزها واستخدامها.
٥. تعرّف الفعل المضارع المعرب وتمييزه واستخدامه في صوره جميعها (المرفوع والمنصوب والمجزوم).
٦. تعرّف أسلوب الجملة الفعلية المثبتة وتمييزه واستخدامه.
٧. رسم الهمزة المتوسطة على الواو رسمًا إملائيًا صحيحًا في مواضعها جميعها.
٨. توظيف بعض علامات الاختصار أثناء الكتابة.
٩. رسم الحروف (ب، ت، ث) بخط الرقعة رسمًا صحيحًا.
١٠. إجراء مقابلة وفق الأسس الصحيحة لذلك.
١١. ألخص النص وفق خطوات محددة.
١٢. استظهار عشرة أبيات شعرية.

### المكونات

الأسماء الموصولة.	الصف اللغوي	الدروس اللغوية
رفع الفعل المضارع الصحيح الآخر ونصبه وجزمه.	الوظيفة النحوية	
الجملة الفعلية المثبتة.	الأسلوب اللغوي	
الهمزة المتوسطة على الواو.	الرسم الإملائي	
كتابة (الباء، والتاء، والثاء) بخط الرقعة.	الرسم الكتابي	
إجراء مقابلة.	الشفهي	التواصل اللغوي
تلخيص نص وفق خطوات محددة.	الكتابي	

### نصوص الوحدة:

١. الانطلاق: زراعة اللؤلؤ.
٢. الدعم: لذة الإبداع.
٣. الاستماع: العمل ثروة.
٤. الشعري: من أغاني الرعاة.
٥. الإثرائي: الحرف اليدوية في العالم العربي.

### الإنجاز:

البحث عن صور ومقالات حول الأعمال الحرفية في المجتمع السعودي.

## مدخل الوحدة

### ملحوظاتي

أشاهد العرض الوثائقي الذي أعدّه معلمي/معلمتي، ثم أحدّد ما يأتي:

أولاً

١ الحرف التي شاهدها في العرض.

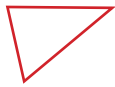
صناعة الخوص وصناعة السفن والشباك وأدوات الصيد  
والبشوت والصناعات الجلدية وصناعة الحقائب والفخار

٢ ثلاثة من الأسئلة التي سمعتها في المقابلات.

ما هي هوايتك؟ أي نوع من الشعر تكتب؟ ولماذا  
الطب تحديداً؟

أجعل المثلثات الآتية جزءاً من أدوات تستخدم في حرف وهوايات مختلفة:

ثانياً



hulul  
 اون لاين  
 hulul.online

أستمع إلى الحديث النبوي الشريف؛ لأجيب عن الأسئلة المطلوبة أمام زملائي/زميلاتي.

ثالثاً

أقرأ العبارة الآتية بتأمل، وأحدّد أكثر الأحرف المنقوطة تكراراً، ثم ما يشابهه في الرسم (فاشترى ببعضها ثوباً، وبيعها طعاماً).

رابعاً

- الحرف الأكثر تكراراً: ..... ب
- الأحرف التي تشبهه في الرسم: .....

(ت) في اشترى و(ث) في ثوبا

- معنى جلس:
- كساء رقيق يوضع على ظهر البعير.
- معنى قعب:
- إناء من خشب.



أشترك مع من بجواري لوصول العبارة في القائمة (أ) بما يناسبها في القائمة (ب).

خامسًا

(ب)	(أ)
٣ جملة فعلية بدأت بـ <b>ماضٍ</b>	اشترى بأحدهما طعامًا
جملة اسمية	نلبس بعضه
٢ جملة فعلية بدأت بـ <b>مضارع</b>	فاشترى ببعضها ثوبًا
١ جملة فعلية بدأت بـ <b>أمر</b>	

أشترك مع من بجواري لبيان وجه الشبه بين الجسر والكلمة الملونة.

سادسًا

أُكْرِمَ المهندسون الذين  
أتقنوا العمل.



الجسر يصل بين جهتين، والكلمة الملونة اسم  
موصول يصل بين الكلام



## زراعة اللؤلؤ

كان البحارة في معظم الدول القريبة من البحار يعملون قديماً في صيد الأسماك والغوص بحثاً عن اللؤلؤ، ويعاني البحار كثيراً من المَشاقَّ أثناء الغوص أملاً في الحصول على صدفة قد تحوي حبة ثمينة. وكانت تجارة اللؤلؤ تدرُّ أرباحاً طائلة على الذين يعملون فيها، وتعدُّ مصدرًا للرزق في اقتصاد كثير من الدول الساحلية. وذات يوم حدث تغيير في شؤون هذه المجتمعات سبب خسائر كبيرة، وهو ظهور اللؤلؤ المزروع على يد المكتشف الياباني (ميكو موتو) من مدينة (شيكا)

اليابانية، والذي ينتمي إلى عائلة فقيرة تعمل في بيع الأرز. فحين بلغ الثالثة والعشرين من عمره فكر أن يترك عمله المتواضع إلى عمل قد يتناسب مع طموحه، فذهب إلى ميناء (شيكا)؛ كي يعمل بحاراً في صيد الأسماك واللؤلؤ. ومن خلال عمله لاحظ أن صيادي اللؤلؤ يعانون كثيراً قبل أن يحصلوا على صدفة تحوي حبة لؤلؤ لكنهم لم ييأسوا، فعمل جاهداً كي يحصل على واحدة منها ولكنه أخفق، فانطلقت شرارة فكره بالسؤال الآتي: ماذا سيحدث عندما نزرع اللؤلؤ داخل الصدفة، ثم نجعل المحارة العاقر قادرة على الإنتاج؟ من هذا التساؤل تحقق الحلم، حيث قام (ميكو موتو) بدراسة المحارة، وفي عام ألف وثمان مئة وثمانية وثمانين للميلاد (١٨٨٨م / ١٣٠٥هـ) أجرى تجاربه، ولكنه أخفق ثانية لفقده الخبرة في علم الأحياء فقال: سوف أدرس شيئاً عن حياة المحارة داخل البحر، وأخذ يطرح على نفسه الأسئلة ولم يجد جواباً.

وفي عام ألف وثمان مئة وتسعين للميلاد (١٨٩٠م / ١٣٠٧هـ) التقى أحد

★ عن كتاب (الاختراع والاقتصاد) لمحمد عبدالرحمن العوهلي (بتصرف)، مهندس كويتي متميز ومهتم بالبحث العلمي.

أساتذة الجامعات اليابانية المختص في الحيوانات البحرية، إذ عرف منه أن المحارة تقوم بإفراز مادة كلسية بوساطة الحيوان الرخويّ داخلها عندما يتسلل جسم غريب إلى صدفتها لتحمي نفسها من خشوته المؤذية، بحيث يصبح الجسم الغريب ناعماً أملس لا يؤذي؛ وليتعايش معه الحيوان.

لم يهتم (ميكو موتو) بما تنبأ به الناس عن إخفاقه، ورفض قول من قال: إن تلك المحاولة إذا نجحت كفكرة فإنها لن تنجح كصناعة وتجارة. لم يهتم بكل هذه الأقوال وقال لنفسه: اصبر، ولا تستسلم، ولتعتمد على التجربة والسؤال والعمل الدؤوب حتى تثبت ماتعتقد أنه صحيح.

حمل (ميكو موتو) السلال، وراح يملؤها بالمحار الملقح، ثم يعيد غلقها بدقة ويدفع بها إلى داخل تلك السلال المربوطة بحبال طويلة، ومن ثمّ إلى عمق البحر ومياهه المالحة، ليتمكن من سحبها ساعة يشاء. كان (ميكو موتو) خلال سنوات انتظاره الطويلة أضحوكة أهل بلده، وأصبح اختراعه موضوعاً للتندر، وقد اتُّهم بالجنون والهلوسة، وتجنبه أصحابه وابتعد عنه أقاربه حين رفض أن يعدل عن فكرته. وهذا كله دفعه إلى قضاء معظم أيامه ولياليه جالساً على صخرة بالقرب من الشاطئ مصمماً على إعادة الكرة بعد أن أيقن أن محاراته ميتة لا محالة، تاركاً البحر يلطم بأمواله السلال المملوءة بالمحار الملقح. ظلّ على هذه الحال إلى أن بدأ الربيع،



وذات يوم سحب السلال ثم حملها إلى بيته على الرغم من عددها البالغ ثمانين مئة وخمسين ألف محارة.

لقد ماتت كل المحارات

التي كان يحلم بها بالفعل، ولكن خبأت له كل محارة حبة لؤلؤ في أحشائها

الميتة لتتوجّه ملكاً على عرش زراعة اللؤلؤ في العالم عام ألفٍ وتسع مئة  
 وثمانية للميلاد (١٩٠٨م / ١٣٢٦هـ)، على الرغم من كل الجهد والتعب  
 اللذين لابسا حياته، فتحقق حلمه بعد أن ناهز السابعة والأربعين من عمره.  
 وقد كان لاكتشافه أثر سلبيّ في المجتمعات التي تعمل في تجارة اللؤلؤ؛  
 نظراً للخاصيتين اللتين تكمنان فيه: سهولة زراعته وانخفاض ثمنه. فقد  
 تضرر بذلك سكان الخليج العربيّ العاملون في هذا المجال، إلى أن منّ الله  
 عليهم بالنعمة الوافرة من الذهب الأسود الذي غدا عصب الحياة الاقتصادية  
 المعاصرة. وقديماً قالوا: ربّ محنةٍ في طيها منحةٌ.



ملحوظاتي

٦

حرف ومبادئ





## التَّيْمَةُ الْقَرَائِيَّةُ



اقرأ النص قراءة صامتة مراعيًا مهاراتها لمدة خمس دقائق.



أملأ شبكة المربعات الآتية أفقيًا ورأسيًا بما يأتي:



تعلّمتُ مهارات القراءة  
امتة في الوحدة  
ة.

- ١ معنى مشاق.  
٢ معنى عاقر.  
٣ معنى التندر.

أفقي:

رأسي:

- ١ ضد الجهل.  
٢ ضد طائلة.  
٣ مرادف ناهز (معكوسة).



١. أصل الكلمات في مجموعة (أ) بما يناسب معناها في مجموعة (ب).

ب

أ

٣ فلاحه الأرض

الاقتصاد

١ إدارة الموارد واستثمارها

التجارة

٢ ممارسة البيع والشراء

الزراعة

٦

حرف وحيات

٢. أختار الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ

(وابتعد عنه أقاربه حين رفض أن يعدل عن فكرته) الكلمة التي تحتها خط تعني:

يُسوي.

☐

يَرْجِع.

☒

يُنصِف.

☐

ب

(ولكنه أخفق ثانية لفقده الخبرة) الكلمة التي تحتها خط تعني:

فَشَلَ.

☒

أَصَرَ.

☐

عَادَ.

☐


ج

(وعرف منه أن المحارة تقوم بإفراز مادة كلسية عندما يتسلل جسم غريب إلى صدفتها) الكلمة التي تحتها خط تعني:

- ☒ يدخل خُفية. ☐ يخرج خُفية. ☐ يسرق خُفية.

أَنْسِجْ عَلَى غِرَارِ الْمِثَالِ الْآتِي:

ثانيًا

- فذهب إلى ميناء «شيحا»؛ ليعمل بَحَارًا في صيد الأسماك واللؤلؤ.
- فذهب إلى المَتَجَر؛ ليعمل ... بائعاً ... في تجارة المواد الغذائية
- فذهب إلى المزرعة ليعمل مزارعاً في زراعة القمح والحبوب



فِيمَ كَانَ يَعْمَلُ الْبَحَارَةُ قَدِيمًا؟ مَا التَّجَارَةُ الَّتِي كَانَتْ تَدْرُ عَلَيْهِمْ أَرْبَاحًا

أولاً

في صيد الأسماك والغوص عن اللؤلؤ طائفة؟ تجارة اللؤلؤ

ما الحرفة التي كان يحترفها (ميكوموتو) قبل أن يعمل في صيد

ثانيًا

الأسماك واللؤلؤ؟ ولم تركها؟

لم تكن تناسب طموحه

بيع الأرز





أشاركُ مجموعتي مع الاستفادة من الجدول الآتي؛ لذكر عقبتين من



العقبات التي واجهت الفتى (ميكوموتو)، وكيف تغلب عليهما؟

العقبات	كيف تغلب عليها؟
قلة الخبرة	بالدراسة والتجربة وسؤاله أحد المختصين في الحيوانات البحرية
تنبؤ الناس بفشله	لم يهتم بذلك وأعتد على التجربة العمل المتواصل
اتهم بالجنون وتجنبه أصحابه	تركهم وقضى معظم وقته بالقرب من الشاطئ مصمماً على إعادة تجاربه

أربط بين الحدث في مجموعة (أ) وتاريخه في مجموعة (ب).

مجموعة (أ)	مجموعة (ب)
اكتشاف (ميكوموتو) زراعة اللؤلؤ وتوجيه ملكاً في هذا المجال.	١٨٩٠ م ٣
قيام (ميكوموتو) بإجراء تجاربه حول دراسة المحارة.	١٨٨٨ م ٢
لقاء (ميكوموتو) أحد الأساتذة الذي أجابه عن أسئلته.	١٨٠٩ م
	١٩٠٨ م ١

ملحوظاتي

٦

حرف وملاحظات



أشاركُ مجموعتي في صياغة أسئلة تكون إجاباتها على النحو الآتي:

خامساً

السؤال: في أي سني عمرة حقق (ميكوموتو)

الإجابة: وهو في السابعة والأربعين من عمره.

السؤال: ما الخطوات التي اتبعتها حتى يثبت تجاربه؟

الإجابة:

١- الصبر.

٢- الاعتماد على التجربة.

٣- السؤال.

٤- العمل الدؤوب.

السؤال: هل كان لاكتشافه أثر في المجتمعات التي تعمل في تجارة

اللؤلؤ؟ علل ما تقول

الإجابة: نعم، وذلك لسهولة زراعته، وانخفاض ثمنه.

أشاركُ مجموعتي لأستخرج من النص العبارات التي تشير إلى معنى

ما يأتي:

سادساً

لقد هدف الكاتب من نصّه إلى بيان أهمية قوة العزيمة والصبر، وتحديّ العقبات، وعدم اليأس من تكرار التجارب حتى يحقق الإنسان ما يريد.

مصمماً على إعادة الكرة وهذا دفعه لقضاء معظم أيامه  
ولياليه تاركاً البحر يلطم بأمواله السلال المملوء بالمحار  
جالساً على صخرة بالقرب من الشاطئ



أستطيع أن أطور من المهن التي يمارسها أصحابها؛ بتفعيل التقنية والاستفادة من العلوم الحديثة، والتفكير الإبداعي، فأكون صاحب اكتشاف أو اختراع.

«وقد كان لاكتشافه أثر سلبيّ في المجتمعات التي تعمل في  
تجارة اللؤلؤ».

أشارك من بجواري ، لملء الفراغات في الشكل الآتي:

الاكتشاف هو:

زراعة اللؤلؤ

نوع الأثر الذي تركه

إيجابي

سلبي

سهولة الحصول على اللؤلؤ  
وتوفره في الأسواق

ضعف الصلات  
الاجتماعية بينهم

أتعاون مع من بجواري لبيان الأثر الذي تتركه السخرية والتندر بأصحاب  
الحرف والهوايات النافعة.

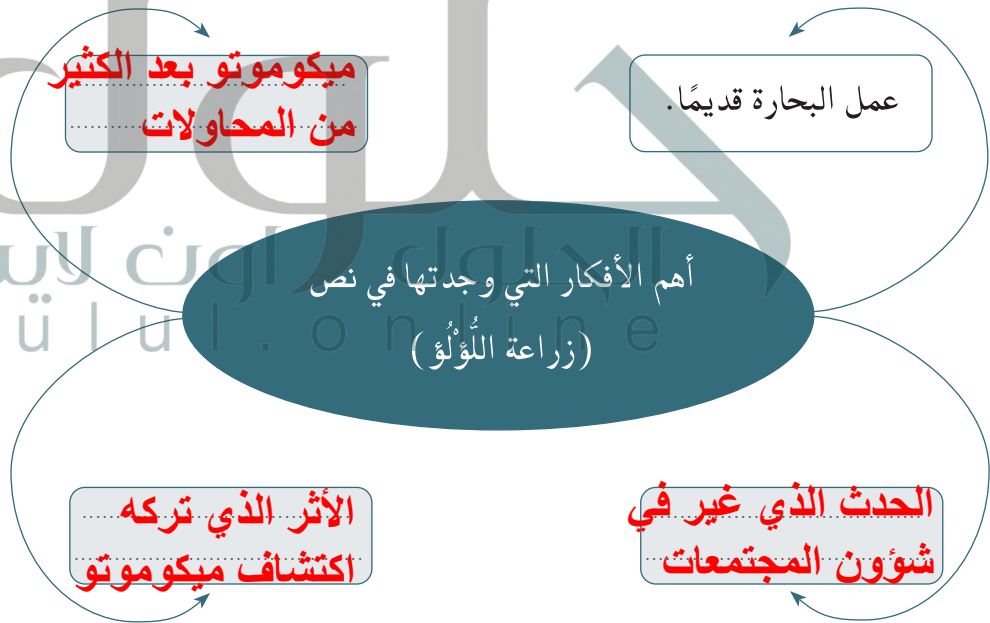
كثيراً ما تترك السخرية والتندر بأصحاب الحرف  
والهوايات النافعة أثراً سيئاً في نفوسهم وتسبب  
غضبهم وضيقهم وربما سببت إحباطهم وإهمالهم  
لحرفهم أو هواياتهم وسوء علاقاتهم وشعورهم تجاه  
مجتمعهم أو تجاه من يسخر منهم



اقرأ الفقرة الآتية قراءة صحيحة مراعيًا الضبط بالشكل:

لم يهتم (ميكو موتو) بما تنبأ به الناس عن إخفاقه، ورفض قول من قال: إن تلك المحاولة إذا نجحت كفكرة فإنها لن تنجح كصناعة وتجارة. لم يهتم بكل هذه الأقوال، وقال لنفسه: اصبر، ولا تستسلم، ولتعتمد على التجربة والسؤال والعمل الدؤوب حتى تثبت ماتعتقد أنه صحيح.

استخدم الشكل الآتي؛ لألخص أهم أفكار النص:





أختارُ نشاطًا واحدًا مما يأتي، وأضمنه ملف إنجازي:

١. أبحثُ في كتاب الله -عزَّ وجلَّ- عن الآيات التي جاء فيها ذكر اللؤلؤ، مع تقديم تفسيرٍ ميسرٍ لها.

٢. أجري مقابلة مع أحد الحرفيين، وأسأله عن العقبات التي واجهته، وكيف تغلب عليها؟

٣. أعودُ إلى بعض مصادر المعرفة، وأجمع معلوماتٍ أقارنُ من خلالها بين:

(اللؤلؤ الطبيعي، واللؤلؤ الزراعي، واللؤلؤ الصناعي).

٤. أبحثُ في مصادر التعلم المفتوحة عن المادة الكلسية التي يفرضها المحار.

ملحوظاتي

٦

حرف ومهارة

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

