

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



أسئلة اختبار تجريبي وفق الهيكل الوزاري القسم الورقي والالكتروني

موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الثاني عشر ← لغة عربية ← الفصل الثاني ← اختبارات ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 11:47:42 2025-03-07

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
لغة عربية:

إعداد: محمد صلاح محمود

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على تلغرام

صفحة المناهج
الإماراتية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة لغة عربية في الفصل الثاني

أسئلة الامتحان النهائي القسم الورقي

1

أسئلة اختبار نهائي في رواية قلم زينب

2

حل نموذج اختبار تدريبي وفق الهيكل الوزاري القسم الورقي

3

نموذج اختبار تدريبي وفق الهيكل الوزاري القسم الورقي

4

حل نموذج تدريبي الجزء الثالث النص المعلوماتي وفق الهيكل الوزاري

5



اختبار تجريبي – نهاية الفصل الدراسي الثاني – (2024-2025)

الاختبار الورقي (40 درجة)

أولا : النص الشعري :

اقرأ الأبيات الآتية بعنوان: (الربيع) لأبي تمام، ثم أجب عن الأسئلة التي تليها :

- 1- نزلت **مقدمة المصيف حميدة**
 - 2- لولا الذي **غرس الشتاء بكفه**
 - 3- ما كانت الأيام **تسلب بهجة**
 - 4- أولا ترى **الأشياء** إن هي **غيرت**
 - 5- يا صاحبني **تقصيا نظريكما**
 - 6- ترى **نهاراً** **مشمساً** قد **شابه**
 - 7- دنيا **معاش** للورى **حتى إذا**
 - 8- أضحت **تصوغ** **بطونها** **لظهورها**
 - 9- من كل **زاهرة** **ترقرق** **بالندى**
 - 10- **حتى عدت** **وهداتها** **ونجادها**
- اللغويات :

- نزلت : جاءت - مقدمة المصيف : أوله والمراد حلول الربيع - حميدة : محموددة الأثر - يد الشتاء : أي خيره
- جديدة : ظاهرة - لا تنكر : لا ينكر أحد فضلها فهي معروفة ومشاهدة. - الذي **غرس الشتاء بكفه** : الشجر الذي سقاه بأمطاره .
- والكف : الراحة ج كفوف وأكف **هشائماً** : نبات مصفر ذابل م هشيمة . - يعمر : يدوم - سمجت : قبحت - **وجوه الأرض** : جوانبها
- تصور : تتلون بالزهر . - **معاش** : مجال لكسب الرزق - **الورى** : الخلق والناس - **جلي** : أظهر وأبين و وضح.
- **تصوغ** : تصنع وتخرج - **نوراً** : زهراً م نورة - **ترقرق بالندى** : تتالق وتلمع - **الندى** : ج الأنداء - **تحدّر** : تنظر إليك في رقة
- **وهداتها** : منخفضاتها م وهدة - **نجادها** : مرتفعاتها م نجد - **فنتين** : نوعين - **خلع** : ملابس م خلعة

1 - حدد الفكرة الرئيسية للنص الشعري.

2 - (ترى نهاراً مشمساً قد شابه زهر الربا)

- ما معنى "شابه" ومفرد "الربا" ؟

- ما معنى " تقصيا نظريكما " ومفرد "الروض" ؟

3 - اشرح البيتين الخامس والسادس شرحاً أدبياً وافياً . أ. محمد صلاح محمود

الشرح:

4- (لولا الذي غرس الشتاء بكفه) اشرح الصورة البيانية السابقة ، وبين نوعها، وبين أثرها في المعنى .

• (غرس الشتاء بكفه) :

5- استخراج من الأبيات :

• محسناً بديعياً ، وبين نوعه .

نوعه	المحسن البديعي

6- استخراج من الأبيات :

❖ أسلوباً إنشائياً وبين نوعه وغرضه البلاغي .

الأسلوب	نوعه	الغرض منه

7- استخراج من الأبيات (من الكلمات الملونة) :

فاعل	نائب فاعل	مفعول به	مفعول فيه	حال

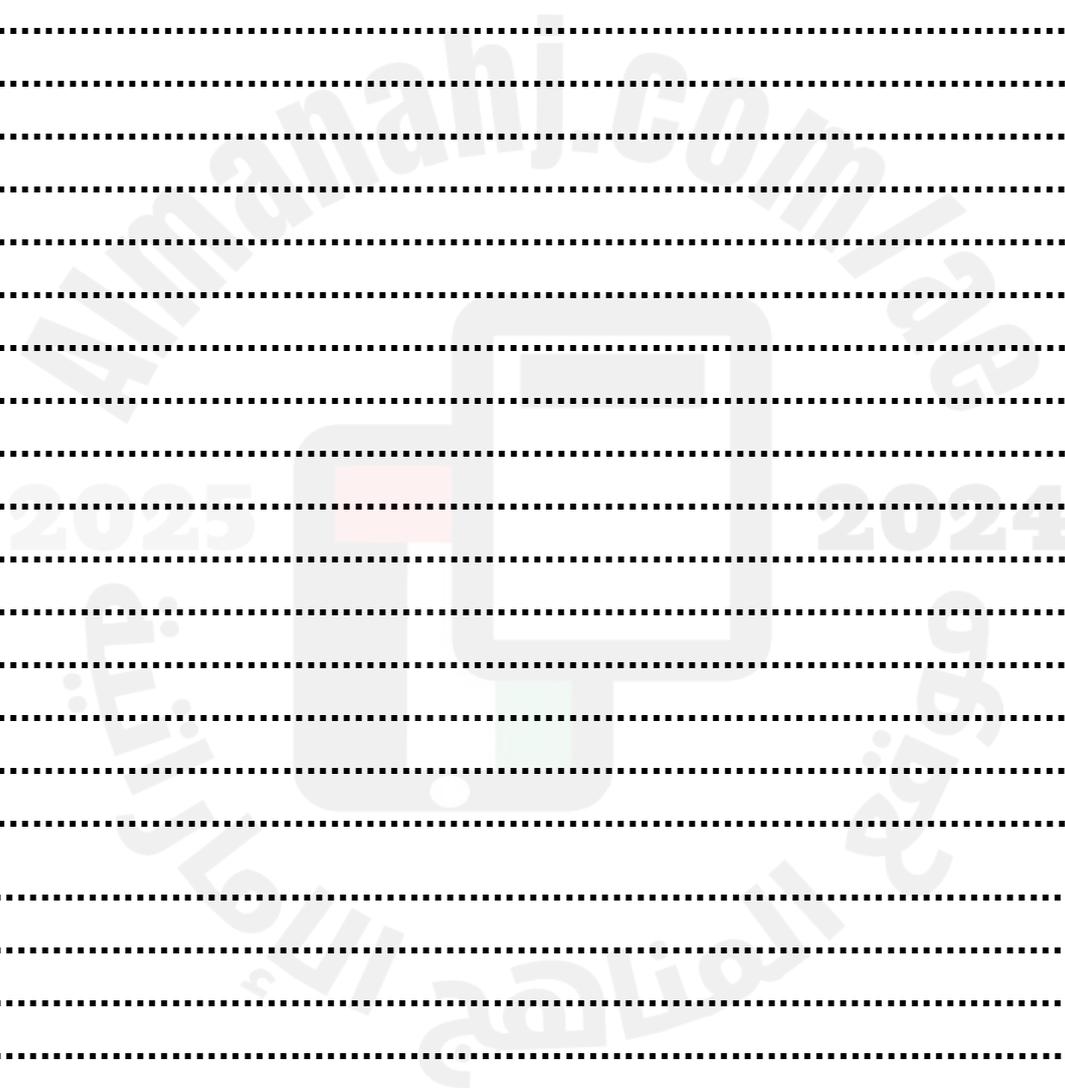
8- قال البحترى : أَتَاكَ الرَّبِيعُ الطَّلَقُ يَخْتَالُ ضَاحِكًا مِّنَ الحُسْنِ حَتَّى كَادَ أَنْ يَتَكَلَّمَ

وازن بين أبي تمام والبحترى من حيث المعنى والأسلوب .

اختر واحداً من الموضوعين الآتيين، ثم اكتب فيه بحدود (300) كلمة:

أولاً: "كانت فرحته عامرة عندما صدر إعلان النتائج بحصوله على المركز الأول لجائزة تحدي القراءة العربي".
- اكتب نصاً سردياً قصة قصيرة، تركز فيه على هذا الحدث، مراعيًا عناصر القصة القصيرة، مبرزًا ملامح الشخصية.

ثانياً: اكتب مقالاً إقناعياً عن أهمية ترشيد استهلاك المياه، موضحاً الأسباب والنتائج وطرق الترشيد مدعماً كتابتك بالأدلة الإقناعية، ملتزماً بعناصر المقال الإقناعي.



أولاً : اقرأ النصَّ السردِي قراءة معمقة، ثمَّ أجِبْ عَنِ الأَسْئَلَةِ الَّتِي تَلِيهِ:

قَلَمُ زَيْنَب



جَلَسَ الشَّاويشُ (خَضِرُ) أَمَامِي رَافِعًا صَدْرَهُ إِلَى أَعْلَى، وَهُوَ يُرَدِّدُ:

- لَسْتُ مَرِيضًا يَا دَكْتور، وَلَكِنِّي جِئْتُ أَبْشِرُكَ.

- تَبَشِّرُنِي بِمَاذَا؟

- لَقَدْ اعْتَقَلْنَا صَاحِبَكَ الْمُحْتَالَ (إِدْرِيسَ).

- اعْتَقَلْتُمُوهُ؟ مَتَى؟ وَكَيْفَ؟

نَهَضْتُ مِنْ مَقْعَدِي، وَأَنَا لَا أَصَدِّقُ تِلْكَ البُشْرَى السَّعِيدَةَ، الَّتِي

جَاءَتْ مِنْ رَجُلٍ قَالَ ذَاتَ يَوْمٍ إِنَّهُ لَا يُوجَدُ (إِدْرِيسُ) وَلَا مَتَارِسُ فِي هَذَا الْمَكَانِ الَّذِي يَخْبُرُهُ جَيِّدًا، هَلْ

حَقًّا حَدَّثَ ذَلِكَ؟

طَبَعًا اعْتَقَلْنَا، وَمُتَلَبِّسًا أَيْضًا بِالِاحْتِيَالِ عَلَى (عَائِشَةَ)، يُحَاوِلُ سَرِقَةَ عَنَزَةٍ مِنْهَا.. وَسَتَذْهَبُ مَعِي

لِتَتَعَرَّفَهُ. هَلْ تَعْرِفُ (عَائِشَةَ)؟

- لا.

- غَيْرُ مَهِيْمٍ.. إِنَّهَا مُجَرَّدُ امْرَأَةٍ لَدَيْهَا عَنَزَةٌ.

- وَكَيْفَ عَرَفْتُمْ أَنَّهُ الْمَطْلُوبُ؟

- عَيْبُ يَا دَكْتور.. هَذَا شُغْلُنَا.. هَلْ أَسَأَلُكَ كَيْفَ تَعْرِفُ انْتِقَاخَ (الْقَوْلُونَ)، وَأَنْفِجَارَ المَرَارَةِ؟

كَانَ يَقُولُ، وَيَتَحَسَّسُ بِيَدِهِ بَطْنًا نَاتِنًا، مُنْتَفِخًا بِالْغَازَاتِ، لَا يُشْبِهُ بَطُونَ العَسْكَرِيِّينَ فِي شَيْءٍ، وَقَدْ

حَاوَلْتُ مُقَارَنَتَهُ فِي تِلْكَ اللِّحْظَةِ، بِالْعَقِيدِ (عُمَرَ)، ذِي الجَسَدِ البَاسِقِ، وَالْقَامَةِ الصُّلْبَةِ، وَلَمْ أَجِدْ رَابِطًا.

- وَأَيْنَ هُوَ الآنَ؟

- عِنْدَنَا فِي الْقِسْمِ، تَحْتَ حِرَاسَةِ (تولاب).

- آسَفُ حَضْرَةَ الشَّوَيْشِ ... لَكِنَّكَ أَخْبَرْتَنِي مِنْ قَبْلُ بِأَنْ لَا وُجُودَ لِي (إِدرِس) فِي هَذِهِ الْمِنْطَقَةِ، هَلْ تَذْكُرُ؟

لَمْ يَتَكَدَّرْ كَمَا كُنْتُ أَتَوَقَّعُ، وَلَا تَغَيَّرَتْ مَلَاحِظُهُ الْبَاسِمَةَ .. رَدَّ بِثِقَةٍ:

- نَعَمْ، لَا يُوجَدُ مُجْرِمٌ اسْمُهُ (إِدرِس) وَلَا مَتَارِيسُ فِي مَنْطَقَتِي، وَأَعْرِفُ أَنَّكَ بَحَثْتَ بِنَفْسِكَ يَوْمًا بِرِفْقَةٍ ضَابِطٍ كَبِيرٍ مِنَ الْجَيْشِ، وَلَمْ تَعُثِرْ عَلَيْهِ .. الْأَخْبَارُ تَصِلُ يَا دَكْتور، وَهَذَا الْمُجْرِمُ دَخِيلٌ عَلَى الْحَيِّ .. لَا يُقِيمُ فِيهِ.

هَزَمَنِي بِلا سَكِّ، وَالرَّجُلُ الْقَدِيمُ ذُو الشَّرِيطِ الْمُتَارِجِ الَّذِي يَعْمَلُ فِي قِسْمِ بَائِسِ، مَا ظَنَنْتُهُ بِهَذَا الْاِعْتِدَادِ حَتَّى وَهُوَ يَأْمُرُنِي صِرَاحَةً ذَاتَ يَوْمٍ، بِأَلَّا أُرَدِّدَ كَلِمَةَ الْفِشْلِ أَمَامَهُ.

أَخْبَرْتُ عِزَّ الدِّينِ بِتِلْكَ التَّطَوُّرَاتِ الْجَدِيدَةِ، رَجَوْتُهُ أَنْ يَصْرِفَ بَاقِيَ الْمَرْضَى، إِنْ كَانَ ثَمَّةَ مَرْضَى بِالْخَارِجِ، وَكَانَتْ الصَّلَاةُ لِحُسْنِ الْحِظِّ خَالِيَةً، وَلَا يُوجَدُ اسْمٌ جَدِيدٌ عَلَى الدَّفْتَرِ. أَغْلَقْنَا الْعِيَادَةَ، وَانْطَلَقْنَا بِالْعَرَبَةِ إِلَى قِسْمِ الشُّرْطَةِ، وَلَمْ يَنْسَ الشَّوَيْشُ (خَضِرُ) أَنْ يَغْفُوَ هَذِهِ الْمَرَّةَ أَيْضًا، وَمِلْدَةَ دَقِيقَتَيْنِ فَقَطْ، وَأَنْ يُرَدِّدَ وَنَحْنُ نَهْبِطُ أَمَامَ الْقِسْمِ، بِأَنَّ الْعَرَبَةَ مُرِيحَةٌ، فَقَطْ كَانَ زَمِيلُهُ الشَّابُّ يَحْرُسُ الْمُتَهَمَ دَاخِلَ الْقِسْمِ، وَلَمْ يَسْتَطِعِ الْخُرُوجَ لِتَأْذِينِ التَّحِيَّةِ الْمُضْحِكَةِ فِي اسْتِقْبَالِهِ.

كَانَ (إِدرِسُ عَلِيٍّ) الَّذِي تَمَّ اِعْتِقَالُهُ مُتَلَبِّسًا بِسَرْقَةِ عَنَزَةٍ (عَائِشَةَ)، جَالِسًا عَلَى الْأَرْضِ، مُقَيَّدَ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ، وَتَتَلَفَّتُ فِي هَلَعٍ، وَكَانَ لِدَهْشَتِي الشَّدِيدَةِ، شَخْصًا آخَرَ، شَخْصًا مُخْتَلِفًا تَمَامًا عَنِ الْمَطْلُوبِ. صَحِيحٌ أَنَّهُ نَحِيلٌ وَمَنْكُوشُ الشُّعْرِ، وَيَرْتَدِي زِيَّ جُنُودِ الصَّاعِقَةِ الْمُرْقَعِ، لَكِنَّ وَجْهَهُ مُخْتَلِفٌ غَايَةَ الْاِخْتِلَافِ، إِنَّهُ وَجْهٌ صَبِيٍّ فِي الثَّامِنَةِ أَوْ التَّاسِعَةِ عَشْرَةَ، عَلَيْهِ جُرْحٌ قَدِيمٌ بِفِعْلِ سَكِّينٍ أَوْ مِطْوَاةٍ، وَفِي عَيْنَيْهِ رَمَدٌ وَدُمُوعٌ.

- هَلْ هَذَا هُوَ الْمُحْتَالُ؟

صَرَخْتُ فِي الشَّوَيْشِ مُنْقَعِلًا.

- نَعَمْ هُوَ.. هَلْ تَشْكُ فِي ذَلِكَ؟

- طَبْعًا أَشْكُ .. هَذَا صَبِيٌّ مِسْكِينٌ، وَلَيْسَ (إِدْرِيسَ) النَّصَابَ.

- كَيْفَ؟

بَدَأَ الشَّوَيْشُ يَهْتَرُ، وَخَلَّتْ شَرِيطَةُ الْمُثَبَّتِ بِالْخِيوطِ، سَيَنْفَلِتُ مُجَدَّدًا بِفِعْلِ اهْتِزَازِهِ، لَقَدْ انْهَزَمَ بِلا سَكِّ، حِينَ أَلْقَى الْقَبْضَ عَلَى صَبِيٍّ جَائِعٍ، وَمَا زَالَ ثَمَّةً مُحْتَالًا كَبِيرٌ وَوَعَرَ بَعِيدًا عَنِ يَدَيْهِ، أَشَقَّقْتُ عَلَى الصَّبِيِّ، وَالشَّوَيْشِ، وَالشَّرْطِيَّ الشَّابَّ (تولاب) الَّذِي نَهَضَ مِنْ مَقْعَدِهِ وَاقْتَرَبَ مِنَ الصَّبِيِّ، وَأَمْسَكَ بِيَدَيْهِ الْمُقَيَّدَتَيْنِ، وَخَلَّتُهُ سَيَحْرَرُهُ تَحْتَ ضَعْفِ الْمُفَاجَأَةِ، لَكِنَّهُ تَوَقَّفَ، وَأَخَذَ يَنْظُرُ إِلَى رُئِيسِهِ بِغَبَاءٍ، وَلَمْ يَنْطُقِ الشَّوَيْشُ بِأَيَّةِ كَلِمَةٍ إِضَافِيَّةٍ، وَاسْتَجَابَ لِرَجَائِي بِلا جِدَالٍ حِينَ طَلَبْتُ إِلَيْهِ أَنْ يَقْبَلَ بِكِفَالَتِي لِلصَّبِيِّ، وَيُطَلِّقَهُ فَوْرًا، فَسَرَعَ فِي إِجْرَاءِ الْإِفْرَاجِ عَنْهُ، وَخَرَجْنَا مِنَ الْقِسْمِ، وَقَدْ مَنَحْتُ الصَّبِيَّ عِدَّةَ جُنَيْهَاتٍ، وَطَلَبْتُ إِلَيْهِ أَنْ يَعُودَ إِلَى أَهْلِهِ، وَلَا يُكْرِرَ السَّرِقَةَ، وَكَانَ مِنْ أُسْرَةٍ فَقِيرَةٍ كَمَا أَخْبَرَنِي، وَجَائِعًا، وَيَدْرُسُ فِي إِحْدَى الْمَدَارِسِ الثَّانَوِيَّةِ. كَانَ مَا لَقِمْتَ نَظْرِي فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ، أَنَّ قَلَمًا شَبِيهَا بِقَلَمِ (زَيْنَبَ) كَانَ يَطُلُّ مِنْ جَيْبِ قَمِيصِهِ الْمَمْرُوقِ.

❖ نَعَمْ، لَا يُوجَدُ مُجْرِمٌ اسْمُهُ إِدْرِيسٌ وَلَا (مَتَارِيسُ) فِي " مَنْطِقَتِي " .

- مَا مُفْرَدُ الْكَلِمَةِ الْمَخْصُورَةِ بَيْنَ قَوْسَيْنِ كَبِيرَيْنِ؟

• تُرْس.

• مَتْرَس

• تَرَسَانَةٌ

• مَتْرَاس

❖ مَا الدَّلِيلُ الَّذِي سَاقَهُ الطَّبِيبُ عَلَى اسْتِقْوَاءِ الشَّرْطَةِ عَلَى الضَّعْفَاءِ فِي مُجْتَمَعِهِ؟

• أَنَّ الشَّوَيْشَ (خَضِرَ) قَبَضَ عَلَى الصَّبِيِّ الْمِسْكِينِ، بَيْنَمَا تَرَكَ الْمُحْتَالُونَ طُلُقَاءَ.

• أَنَّ الشَّوَيْشَ (خَضِرَ) قَبَضَ عَلَى الصَّبِيِّ : لِيُدْلُهُ عَلَى الْمُحْتَالِ إِدْرِيسِ عَلِي.

• أَنَّ الشَّوَيْشَ (خَضِرَ) قَبَضَ عَلَى الْمُحْتَالِينَ، لِيُنَالُوا عِقَابَهُمْ فِي السِّجْنِ.

• أَنَّ الشَّوَيْشَ (خَضِرَ) قَبَضَ عَلَى الْمُحْتَالِينَ، بَيْنَمَا عَفَا عَنِ الصَّبِيِّ الْمِسْكِينِ.

❖ مَا الْمُفْتَتَفُ الدَّالُّ عَلَى تَدَخُّلِ الطَّبِيبِ لِإِطْلَاقِ سِرَاحِ الصَّبِيِّ؟

• مَنَحْتُ الصَّبِيَّ عِدَّةَ جُنَيْهَاتٍ ، وَطَلَبْتُ إِلَيْهِ أَنْ يَعُودَ إِلَى أَهْلِهِ.

• اسْتَجَابَ لِرَجَائِي بِلا جِدَالٍ حِينَ طَلَبْتُ إِلَيْهِ أَنْ يَقْبَلَ بِكِفَالَتِي لِلصَّبِيِّ.

• أَلْقَى الْقَبْضَ عَلَى صَبِيٍّ جَائِعٍ، وَمَا زَالَ ثَمَّةً مُحْتَالًا كَبِيرٌ وَوَعَرَ بَعِيدًا عَنِ يَدَيْهِ.

• كَانَ مِنْ أُسْرَةٍ فَقِيرَةٍ كَمَا أَخْبَرَنِي، وَجَائِعًا ، وَيَدْرُسُ فِي إِحْدَى الْمَدَارِسِ الثَّانَوِيَّةِ.

❖ ما الصفة التي لا يشترك بها الصبيُّ المتهمُّ بالسَّرقةِ معَ (إدريس علي)؟

- نحولُ الجسم.
- رمَدُ العَيْنين.
- ارتداء زي جنود الصاعقة المرقع.
- انتكاسُ الشَّعر.

❖ ما الذي لفتَ نظرَ الطَّبيبِ بعدَ إطلاقِ سراحِ الصبي؟

- أنَّ الصبيَّ طالبٌ في المرحلة الثانوية..
- أنَّ الصبيَّ كانَ يَرْتدي قَميصاً مُمزقاً.
- أنَّ الصبيَّ مضى دونَ أنَ يشكره على مغروفه معه.
- أنَّ الصبيَّ يحْمِلُ في جيبه قلمًا شَبهًا بقلم زينب.

❖ ما الحدتُ الذي جاءَ أولاً فيما يأتي؟

- الإفراجُ عن الصبيِّ الذي حاولَ سرقةَ العنزة.
- إغلاقُ الطبيبِ العيادةَ للمرافقة الشاويش.
- منحُ الطبيبِ عدَّةَ جُنَّهاتٍ للصبيِّ.
- وصولُ الطبيبِ إلى قسمِ الشَّرطة.

❖ ما الحدتُ المحوري في هذا المُقتطف؟

- الانطلاقُ بالعربةِ إلى قسمِ الشَّرطةِ بعدَ إغلاقِ الطبيبِ لعيادته.
- حراسةُ الشَّرطيِّ الشابِّ (تولا ب) الصبيِّ الذي حاولَ سرقةَ العنزة.
- اصطحابُ الشاويشِ الطَّبيبِ إلى قسمِ الشَّرطةِ للتعرفِ إلى (إدريس علي).
- محاولةُ الصبيِّ الجائعِ سرقةَ عنزةِ امرأةٍ فقيرةٍ اسمها عائشة.

❖ من خلالِ فهمك أحداثِ الروايةِ : أينَ التقى الطَّبيبُ معَ المُحتالِ إدريسِ عليَ أولَ مرَّةٍ؟

- في المستشفى الكبير بمدينة (بورتسودان).
- في مركزِ الشَّرطةِ بمدينة (بورتسودان).
- في عيادةِ الطَّبيبِ بحيِّ النورِ الشَّعبيِّ
- في عيادةِ الشيخ (الحلمان) بحيِّ المرغية.

❖ اقرأ، ثم اختر الإجابة الصحيحة:

أخطبها باسمها الحقيقي، اسمها المسجل على شهادة ميلادها، وقسيمة زواجها وطلاقها، وعلى دفتر عز الدين؛ إمعاناً في إبعادها.

من خلال فهمك أحداث الرواية الشخصية الروائية من (قلم زينب) المشار إليها في العبارة السابقة هي:

سهلة زوجة عز الدين هويدا الشاطي عواطف المسترجلة

❖ كيف أثر الزمان والمكان في خلق نهاية لرواية (قلم زينب)؟

- اضطرَّ الطَّبيبُ إلى أنَ يُشاركَ في الحَمَلاتِ الانقلابيةِ الثائرةِ آنذاك، ما أدَّى بالتَّالي إلى نقلِ عملهِ لمنطقةٍ أخرى.
- اضطرَّ الطَّبيبُ إلى أنَ يُغادرَ حيَّ النورِ وينتقلَ إلى منطقةٍ منَ مناطقِ الشَّدةِ بسببِ الحَمَلاتِ الانقلابيةِ.
- اضطرَّ الطَّبيبُ إلى أنَ يُغيِّرَ مكانَ إقامتهِ وعمله؛ حتَّى يُراقبَ المُحتالَ عن كُتُبٍ بعدَ أنَ اكتشفَ مكانَ سجنه.
- اضطرَّ الطَّبيبُ إلى أنَ يعملَ في عيادةٍ في منطقةٍ منَ المناطقِ الريفيةِ؛ بسببِ ما واجهه منُ فسادٍ في حيِّ النورِ.

ثانياً : اقرأ النصَّ المعلوماتيَّ بعنوان (المعادن) قراءة معمقة، ثمَّ أجب عن الأسئلة التي تليها:
إنقاص الوزن: سيطر على عادة الأكل العاطفي النص المعلوماتي ل12 (2024)



1. يتناول الإنسان في بعض الأحيان الطعام بنهم عندما يواجه مشكلة تقض مضجعه، أو عندما يشعر بالإجهاد النفسي أو الملل أو التوتر، وإن كان قد سبق للإنسان أن بدأ بتناول المتلجات عندما يشعر بالإحباط؛ فهذا يعني أنه قد خاض تجربة الأكل العاطفي .

2. وفي الواقع، إننا لا نتناول الطعام دأماً لإشباع جوعنا، بل نميل أحياناً لتناول الطعام من أجل الشعور بالراحة ، وتخفيف التوتر ، أو مكافأة أنفسنا على عمل قمنا به ، والمفارقة أن الأكل العاطفي لا يساعد في حل مشكلات عاطفية ؛ كالقلق ، والتوتر ، والإجهاد والأرق، بل إنه كثيراً ما يجعلنا نشعر بالسوء بسبب الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن.

3. إن تناول الطعام من وقت لآخر من أجل تعزيز الطاقة ، أو للاحتفال هو ليس بالضرورة أمراً سيئاً، لكن السوء يكمن عندما يكون تناول الطعام هو الآلية الأساسية للتعامل مع المشكلات العاطفية، وعندما يكون الدافع الأول هو فتح الثلاجة في حال الإنزعاج أو الغضب أو الوحدة أو التوتر أو الملل أو التعب، فهذا يعني التورط بالدخول في دائرة غير صحية.

4. ولا يمكن إشباع الجوع العاطفي بالطعام، فقد يبدو الإنسان فرحاً في تلك اللحظة، ولكن لا تزال المشاعر التي دفعت إلى تناول الطعام موجودة ، وعادة ما يزداد الشعور سوءاً عما كان عليه من قبل بسبب كمية السعرات الحرارية غير الضرورية التي قام باستهلاكها ، وسيلوم المرء نفسه عندئذٍ بسبب زيادة الوزن والسمنة التي تنتج عن ذلك.

5. ولعله من المفيد أن تذكر هنا بعض الأسباب الشائعة للحالات الخاصة بالأكل العاطفي :

• التوتر : عندما يكون التوتر مؤمناً ، فإنه سيؤدي إلى مستويات عالية من هرمون التوتر (الكورتيزول) الذي يتسبب بالرغبة الشديدة في تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

• الملك أو الشعور بالفراغ: إن الشعور بعدم الرضا والقناعة والفراغ يجعل الطعام طريقة لشغل الأفواه والأوقات.

• عادات مرحلة الطفولة : عند العودة بالذكريات إلى مرحلة الطفولة يتذكر المرء أهله وهم يكافرون سلوكه الجيد بالمتلجات، أو المعجنات ، أو الحلوى، وعادة تستمر عادات الأكل في مرحلة الطفولة المستندة على العواطف إلى مرحلة البلوغ.

• التأثيرات الاجتماعية : يعد الاجتماع مع الآخرين لتناول وجبة طعام طريقة رائعة للتخفيف من حدة التوتر ، ولكنه أيضاً يؤدي إلى الإفراط في الأكل ، لأن الطعام متوفر بكثرة.

6. ومن أجل إيقاف الأكل العاطفي وإنقاص الوزن يجب إيجاد بدائل عن الطعام، فعند شعور الإنسان بالإحباط أو الوحدة ، يمكنه استدعاء الذكريات الجميلة، أو التواصل مع الأشخاص الذين يشعرون غيرهم بالفرح والسرور ؛ وذلك للتخلص من تلك المشاعر السلبية ، أما عند الشعور بالقلق والتوتر فيجب تبديد طاقة التوتر عن طريق ممارسة الرياضة المفضلة ، أو عصر الكرة المضادة للتوتر أو ممارسة المشي السريع ، ثم إن تناول فنجان من الشاي الساخن، أو الاستحمام ، سيكون له تأثير جيد في القضاء على الإجهاد.

7. وثمة صلة مباشرة بين قلة النوم وبين التوتر والإفراط في الأكل وزيادة الوزن، فهناك هرمونان في الجسد يقومان بتنظيم الشعور الطبيعي بالجوع والشبع، حيث يقوم هرمون (غريلين) بتحفيز الشهية، بينما يرسل هرمون (ليبتين) إشارات إلى الدماغ عند الشعور بالشبع، وعندما لا يحصل الإنسان على مقدار كافٍ من النوم فسيزداد لديه مستويات هرمون (غريلين) مما سيعمل على تحفيز الشهية والرغبة في تناول طعام أكثر من المعتاد، وستتخفص مستويات هرمون ليبتين، وهذا يعني عدم الشعور بالشبع.



8. وهكذا فإن الحياة تكون أكثر قيمة عندما يفتح المرء على نفسه عاطفياً، ويكون أكثر وعياً بمصلحته وصحته؛ لأن مشاعرنا نافذة إلى عالمنا الداخلي، وهي التي تساعدنا على فهم رغباتنا ودواتنا، وهي حصانتنا ضد أخطار الأكل العاطفي التي قد تدهمنا في أية مرحلة من مراحل حياتنا.

بتصرف <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle>

❖ **ولا يمكن إشباع الجوع العاطفي بالطعام، فقد يبدو (الإنسان) (فرحاً) في تلك اللحظة".**
ما الوظيفة النحوية للكلمات المحصورة بين قوسين كبيرين، على الترتيب؟

- فعل ماضٍ / نائب فاعل / مفعول مطلق.
- فعل ماضٍ / فاعل / تمييز.
- فعل مضارع / فاعل / حال.
- فعل مضارع / فاعل مفعول به.

❖ **ما الفكرة التي لم يتضمنها النص؟**

- النهم للطعام ناتج عن الرغبة بتخفيف المشاعر السلبية.
- النساء أكثر عرضة للوقوع ضحية الأكل العاطفي.
- الشعور بالفراغ يجعل الطعام طريقة لشغل الأفواه.
- ارتباط التوتر بزيادة إفرازات هرمون الكورتيزول.

❖ **ما الرسالة المضمنة في الفقرة الأخيرة من النص؟**

- الدعوة إلى تأنيب الضمير في حالة الأكل العاطفي.
- الدعوة إلى الوعي بأهمية الصحة والتنبه إلى خطورة الأكل العاطفي.
- مواجهة ظروف الحياة ومشكلاتها بالأكل العاطفي.
- الانفتاح العاطفي على النفس، ومكافأتها بالإفراط في الأكل.

❖ **لا يتوقف زميلك عن تناول الطعام عندما يخرج مع أصدقائه في رحلة تبسط فيها الموائد العامرة بالمأكولات إلى أي سبب من أسباب الأكل العاطفي تشير هذه الحالة؟**

- عادات مرحلة الطفولة.
- التأثيرات الاجتماعية.
- الملك والشعور بالفراغ.
- شدة التوتر والقلق.

❖ ما البديل المناسب عن الطعام عند الشعور بالإجهاد؟

- استدعاء الذكريات الجميلة.
- تناول فنجان من الشاي الساخن.
- ممارسة المشي السريع.
- عصر الكرة المضادة للتوتر

❖ ما الوظيفة التي يؤديها هرمون (ليبتين) في جسم الإنسان؟

- تحفيز الشهية عند الجلوس إلى مائدة الطعام.
- تحفيز عمل هرمون الـ (غريلين) عند الشعور بالتوتر.
- إرسال إشارات إلى الدماغ عند الشعور بالحاجة إلى النوم.
- إرسال إشارات إلى الدماغ عند الشعور بالشبع.

❖ لماذا يلوّم الإنسان نفسه في حالة الأكل العاطفي؟

- لأنه تألم من الأطعمة كثيرة السعرات.
- لأنه سيعاني من التوتر وقلة النوم.
- لأنه سيعاني من السمنة وزيادة الوزن.
- لأنه اشترى الأطعمة عالية الثمن.

❖ ما التعريف المناسب لمفهوم الأكل العاطفي؟

- تناول الطعام لتوفير الاحتياجات الغذائية للإنسان.
- تحفيز الشهية بتناول مشروبات تساعد على الهضم.
- تناول الطعام من أجل الشعور بحالة نفسية أفضل.
- تثبيط الشهية والرغبة في تناول طعام أقل من المعتاد.

ملحوظات هامة :

❖ إذا غلب على الأبيات الأسلوب الخبري تكون الإجابة ليقدر الشاعر حقيقة ما ورد في الأبيات من معان ويؤكد على الأفكار التي عرضها بالقصيدة.

❖ أما إذا غلب الأسلوب الإنشائي تكون الإجابة إثارة ذهن القارئ وعواطفه وإبراز انفعالات الشاعر تجاه النص.

❖ استنتج ملامح شخصية الشاعر في الأبيات :

- مرهف الحس صادق العاطفة
- البراعة في التصوير
- حسن اختيار الألفاظ المعبرة عن أفكاره
- التعبير عن الواقع الذي يعيشه.

❖ العاطفة المسيطرة على الشاعر :

أ. محمد صلاح محمود

هي الحالة التي تسيطر على الأديب (الشاعر) بموضوع يشغل فكره واحساسه، وتدفعه دفعا للتعبير عما يخلج في خلده على شكل انفعالات مختلفة تتشكل بحسب الحالة الوجدانية التي يشعر بها الأديب في لحظتها.

أمثلة : الكراهية ، الحب والرحمة ، الرغبة والإعجاب ، والإيمان والتبجيل والأمل ، الحزن واليأس والألم ، الشك ، تقبل الضيق والندم .

من الأغراض البلاغية للاستفهام :

- 1- **النفى**: إذا حلت أداة النفي محل أداة الاستفهام و صح المعنى :
مثل : (هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ)
2- **التقرير و التأكيد**: إذا كان الاستفهام منفياً :
مثل : ألم نشرح لك صدرك - أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا)
3- **الإنكار** : إذا كان الاستفهام عن شيء لا يصح أن يكون :
مثل : (أَلتَلْعَبُ وَ أَنْتَ تَأْكُلُ .) ، (أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَ تَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ ..)
4- **التوبيخ**: "كيف تكفرون بالله وكنتم أمواتا فأحياكم؟" إنكاري توبيخي
5- **التمني** : إذا إذا قدرت مكان أداة الاستفهام أداة التمني (ليت) ، واستقام المعنى .
مثل : (فَهَلْ لَنَا مِنْ شُفَعَاءَ فَيَشْفَعُوا لَنَا)
6- **التشويق و الإغراء** : إذا كان الكلام فيه ما يغري و يثير الانتباه .
مثل : (هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ)
8- **التعجب** : "ما لهذا الرسول يأكل الطعام ويمشي في الأسواق"
كقول عنتره: أفمن بكاء حمامة في أيقة ذرفت دموعك فوق ظهر المحمل
9- **المدح والتعظيم**: فهل من يبلغ عنا الأصول بأن الفروع اقتدت بالسير

أمثلة على الأمر في معناه الحقيقي: - "يا يحيى خذ الكتاب بقوة"

أمثلة على الأمر في معانيه البلاغية :

- الدعاء**: " رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري"
الالتماس : قفا نبك من ذكري حبيب ومنزل بسقط اللوى بين الدخول فحومل.
اعطني القلم أيها الأخ.
- التمني** : ألا أيها الليل الطويل ألا انجلي بصبح وما الإصباح منك بأمثل
النصح والإرشاد : يا بني استعذ بالله من شرار الناس وكن من خيارهم على حذر.
التخيير : وعش إما قرين أخ وفي أمين الغيب أو عيش الواحد.
فمن شاء فليبخل ومن شاء فليجد كفاني نداكم عن جميع المطالب.
الإباحة : " وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود "
التعجيز: " فأتوا بسورة من مثله "

التهديد : " اعملوا ما شئتم إنه بما تعملون بصير "

التسوية: عش عزيزا أو مت وأنت كريم بين طعن القنا وخفق البنود

الإهانة والتحقير: " كونوا حجارة أو حديدا "

النهي: وهو طلب ترك الفعل على وجه الاستعلاء واداته (لا) وهذا هو الغرض الحقيقي له.

أما الاغراض البلاغية له فكثيرة من أهمها:

الغرض	المثال
الدعاء	ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا
الالتماس	يا بن أم لا تأخذ بلحيتي ولا برأسي
النصح والارشاد	لا تسألوا عن أشياء إن تبد لكم تسؤكم
التينيس	لا تعتذروا قد كفرتم بعد ايمانكم
التمني	أعيني جودا ولا تجمدا ألا تبكيان لصخر الندى
التحسر	لا تطعماني أنياب الملام على هذا العثار فإني مهبط العجب
التوبيخ	لا تنه عن خلق وتأتي مثله عار عليك إذا فعلت عظيم
التحقير	دع المكارم لا ترحل لبعيبتها واقعد فإنك انت الطاعم الكاسي

انتهت الأسئلة بالتوفيق والنفوق