

המזכירות הpedagogית
السكرتارية التربوية

המיון הpedagogic
الآنف لчинוך عمليّ-סורי
الإدارة التربوية
قسم التعليم فوق الابتدائيّ



מדינת ישראל
משרד החינוך
دولة إسرائيل
وزارة التربية

ראמ"ה
הרשויות הארציות
למדידה והערכתה בחינוך
rama
السلطة القطرية
لقياس والتقييم في التربية

مهام في اللغة العربية للصف السابع الجزء "ب"

زمن البدء _____ زمن الانتهاء _____
اسم العائلة _____ الاسم الشخصي _____ اسم التلميذ _____
الصف _____ اسم المدرسة _____

نتمي لك النجاح!

اقرأ النص التالي ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

مشروبات الطاقة

حقيقة أم وهم؟

لا بد أنكم صادفتم الكثير من الإعلانات التجارية التي تُروج لمشروبات الطاقة لكي يزداد إقبال الناس عليها، فتُعرضها على شبكة الإنترنت أو التلفزيون، أو على صفحات الجرائد والمجلات، وحتى على اللافتات الكبيرة في الشوارع العامة. فمثلاً: نقرأ أن هذا المشروب يعطيانا "أجنحة"، وذلك يَعْدُنا بالقوة، وأخر يَضْمَن لنا النشاط واليقظة. ولكن، هل تساءلتم يوماً أيّها الشباب إن كانت هذه المشروبات مُفيدةً بالفعل؟ أم إن الإعلانات التجارية تبيّنا مجرّد وهم بعيدٍ عن الحقيقة؟

مشروبات الطاقة عبارة عن سوائل غازية تُضاف إليها مواد مُنشطة، مثل: "الكافيين" و"النيوفيلين"، وكذلك كميات كبيرة من السكر. وتعتبر مشروبات الطاقة من المشروبات الشائعة جدًا بين المراهقين والشباب، فحوالي 65% ممن يشربونها تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 35 عاماً. ويُشكّلُ الطالب والرياضيّون القسم الأكبر لها من المستهلكين، لأنّهم يعتقدون خطأً أنّها تُحسّن أدائهم العقلي والجسدي.

أجرى باحثون من جامعة "لافبورو" في بريطانيا دراسة على 10 أشخاص بالغين من أجل معرفة تأثير مشروبات الطاقة عليهم، ووجدوا أنّه بعد حوالي ساعة من تناول المشروب فقد هؤلاء قدرتهم على التركيز، وكانت استجابتهم للأشياء التي تدور حولهم أبطأً من استجابة الذين تناولوا مشروبات لا تحتوي على السكر أو الكافيين، مما يعني أن مشروبات الطاقة تسبّب الخمول والكسل بعكس ما هو معروف عنها.

وبسبب احتواء هذه المشروبات على كمية عالية من الكافيين، فإنّها تؤدي إلى الإكتئار من التبول؛ فتسبّب في فقدان الجسم كمية كبيرة من السوائل. وبما أن



- النشاط الرياضي يكون مصحوباً بالعرق، فمن الخطير تناول مشروبات الطاقة 23
 قبل ممارسة الرياضة، لأنها تزيد من احتمالات الإصابة بالجفاف. بالإضافة إلى 24
 ذلك فإن مادة الكافيين تسبب أضراراً صحية أخرى، منها: الأرق (قلة النوم)، 25
 العصبية، هشاشة العظام، اضطرابات في الجهاز الهضمي، وارتفاع في ضغط 26
 الدم. كما كشفت الأبحاث الطبية أن استهلاك مشروبات الطاقة لمدة أربعة أسابيع 27
 يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم، مما يجعل استهلاكها خطراً بالنسبة للأشخاص 28
 المصابين بمرض السكري. وبسبب احتواء هذه المشروبات على كمية كبيرة نسبياً 29
 من السكر، فإنها تسبب السمنة أيضاً. 30
- تشير الدراسات إلى وجود علاقة وطيدة بين الإفراط (الإكثار) في استهلاك 31
 المراهقين لمشروبات الطاقة واستهلاك ميلهم إلى العنف والانحراف، كاللجوء إلى 32
 استخدام المخدرات. 33
- بناءً على ما ذكر أعلاه، يوصي الأطباء والخبراء في مجال التغذية بعدم 34
 تناول مشروبات الطاقة، واستبدالها بمصادر طاقة أكثر أمناً. يمكن أن يحصل 35
 الجسم على الطاقة بشكل طبيعي عن طريق مادة تسمى "كارنيتين"، وهي مادة 36
- ترزّد الجسم بالطاقة الطبيعية؛ مما 37
 يزيد من القدرة على التحمل البدني 38
 الشاق والطويل. هذه المادة موجودة 39
 بكثرة في لحوم الغنم والبقر وفي القول 40
 والحبوب، كالأرز والسمسم والفول، وكذلك 41
 في عصير الليمون وعصير البرتقال. 42
- وعليه، ربما آن الأوان أن تخذوا 43
 قراراً هاماً يتعلق بصحتكم منذ هذه 44
 اللحظة: فتقولوا وداعاً لمشروبات الطاقة!! 45



السؤال 1

إلى من يُوجّه الكاتب كلامه في قوله: "لا بد أنكم صادفتم..." (السطر 1)؟

- أ الرياضيين.
- ب الشباب.
- ج الأطباء.
- د الباحثين.

السؤال 2

ذُكِرت في الفقرة الأولى "وسائل إعلام" مختلفة.

أ. اذكر اثنَيْنٍ منها:

_____ .1

_____ .2

ب. ما هو الدور الذي تقوم به وسائل الإعلام هذه بالنسبة لمشروبات الطاقة؟

- أ تُساعد في انتشار مشروبات الطاقة.
- ب تُحدّر من أضرار مشروبات الطاقة.
- ج تُجري أبحاثاً حول مشروبات الطاقة.
- د تُقدم برامج علمية عن مشروبات الطاقة.

السؤال 3

ما هو الوهم الذي تبيّنا إياه الإعلانات التجارية بحسب الأسطر 1-10؟

- أ أنّ مشروبات الطاقة مليئة بالسكر.
- ب أنّ مشروبات الطاقة لذيدة الطعم.
- ج أنّ مشروبات الطاقة تُعطي القوّة.
- د أنّ مشروبات الطاقة تُسبّب السمنة.

السؤال 4

ما هو "النيوفيلين" (السطر 12)؟

- أ سائل غازي.
- ب مادّة منشّطة.
- ج مشروب طاقة.
- د مادّة سكريّة.

السؤال 5

ضع إشارة (✓) أو (✗) إلى جانب كل جملة من الجمل التالية، معتمداً على الأسطر 11-15.

الإجابة	الجملة
	أ. تحتوي مشروبات الطاقة على مادّة الكفافين.
	ب. الشباب والراهقون هم فقط الذين يتناولون مشروبات الطاقة.
	ج. مشروبات الطاقة تحسّن الأداء العقلي والجسدي.

السؤال 6

أثبتت الدراسة التي أجرتها باحثون من جامعة "لافبورو" عكس ما هو معروف عن مشروبات الطاقة (الأسطر 16-20).

أ. ما هي المعلومة التي أثبتتها الدراسة؟

ب. ما هي المعلومة التي كانت معروفة عن مشروبات الطاقة قبل الدراسة؟

السؤال 7

من المقصود بـ"هؤلاء" (السطر 18)؟

السؤال 8

املأ الفراغ بحسب الأسطر 21-30.

الكمية العالية من الكافيين في مشروبات الطاقة تؤدي إلى





فقدان سوائل من الجسم.

السؤال 9

ما هو الفعل الناقص في الجملة التالية بحسب الأسطر 31-33؟

كلّما أكثّر المراهقون من تناول مشروبات الطاقة،
م يولهم إلى العنف والانحراف.

- أ استقرّت.
- ب انخفضت.
- ج اختفت.
- د ازدادت.

السؤال 10

اذكر نوعين من أنواع الطعام التي تحتوي على مادة "الكارنيتين" (الأسطر 34-42).

أ.

ب.

السؤال 11

علاه لاعب كرة قدم. ماذا تتصحّه أنْ يشرب قبل المباراة حتى يحصل على الطاقة بشكل طبيعي؟ علل إجابتك معتمداً على الأسطر 34-42.

أنصحه أن يشرب:

لأنَّ:

السؤال 12

ما الهدف الرئيسي من النص؟

- أ أنْ يُخبرنا عن آخر الدراسات العلمية.
- ب أنْ يَحكي لنا قصّة مُسْتَهلكي مشروبات الطاقة.
- ج أنْ يُقنعنا بِعدم تناول مشروبات الطاقة.
- د أنْ يَصِف لنا أنواع الأطعمة والمشروبات الطبيعية.

السؤال 13

وردت في النص الرسمة التالية:

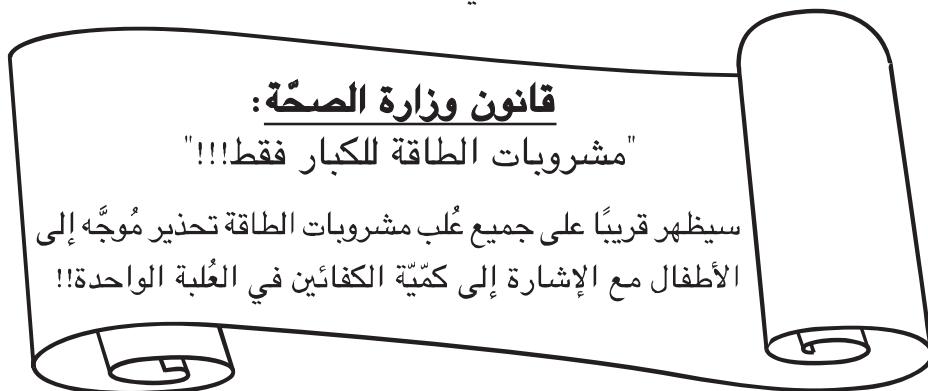


أراد الكاتب أن يُعبّر في هذه الرسمة عن:

- أ اهتمام الإعلانات بمشروب الطاقة " طول بالك " .
- ب فوائد مشروب الطاقة الجديد " طول بالك " .
- ج إقبال الشباب على تناول مشروبات الطاقة.
- د النتائج الحقيقية لتناول مشروبات الطاقة.

السؤال 14

أصدرت وزارة الصحة مؤخراً القانون التالي:



ما رأيك بهذا القانون؟ وضح إجابتك مستعيناً بالنص.

السؤال 15

املا الفراغ بالرابط المناسب.

يوصي الأطباء وخبراء التغذية بعدم تناول مشروبات الطاقة (١) (لأنها، مع أنها، كأنها) (٢) ينصحون باستبدالها بمصادر طاقة طبيعية، (٣) رغم ذلك، لذلك، لكن (٤) عصير البرتقال. (٥) مثل، إلا، كان (٦)

السؤال 16

تشابه الكلمات مع بعضها البعض في:

- الجذر، مثل: كتاب، مكتبة.

- الوزن، مثل: مكنسة، مغسلة.

بماذا يتشارب كل زوج من أزواج الكلمات التالية، بالجذر أم بالوزن؟

ضع دائرة حول "الجذر" أو "الوزن" في كل بند.

الوزن	الجذر	نشاط / منشط	مثال
الوزن	الجذر	مشروب / مشروع	أ.
الوزن	الجذر	تحمّل / تكبير	ب.
الوزن	الجذر	مدرسة / دراسة	ج.

السؤال 17

اكتب الكلمة الناقصة في الجملة التالية بحسب المثال:

المثال: يُشكّل الطلاب والرياضيون القسم (الكبير) الأكبر من المستهلكين.

هذا السؤال هو (السهل) _____ بين الأسئلة.

السؤال 18

عرفنا من النص أنّ مشروبات الطاقة تُسبِّب الكسل.

أكمل الجملة التالية، بناءً على المعلومة السابقة:

"_____. من يشرب مشروبات الطاقة يُصبح"

-النهاية-