

الْعَذَابُ  
نَمَاءُ الْكَيْمَانِ



قراءة

مذكرة تدريبية عدد 8

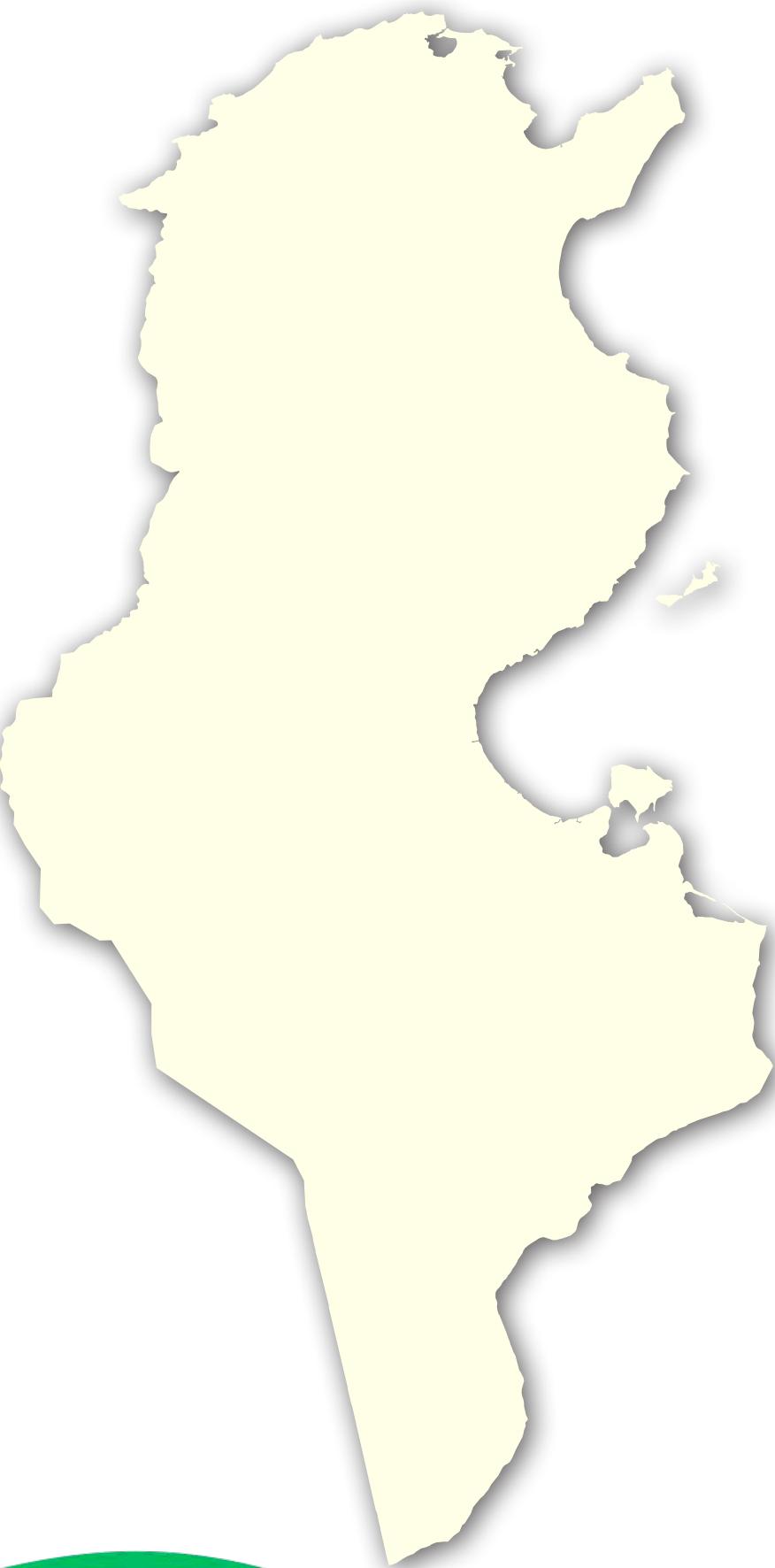
## مذكرة تدريبية للنص: «الْعُولَةُ»

التمرين ١:

١. أذكُر مَوَاسِمَ فِلَاحِيَّةً بِجَهَتِيْ أَوْ بِجَهَاتٍ أَعْرَفُهَا:

الفصل	الجهة	المؤسسة الفلاحية

**2.** أَحْدُّ مَوَاقِعِ هَذِهِ الْجِهَاتِ عَلَى خَرِيَّةِ الْبِلَادِ الْتُونِسِيَّةِ (جَمَاعِيًّا عَلَى السَّبُورَةِ):



### التمرين 2:

يَتَزَامِنُ حَدَثَانِ مُهِمَّانِ فِي مَدِينَةٍ تَاجِرْزِوِينَ صَيْفًا.

أذْكُرُهُمَا:

- الْحَدَثُ الْأَوَّلُ:

- الْحَدَثُ الثَّانِي:

### التمرين 3:

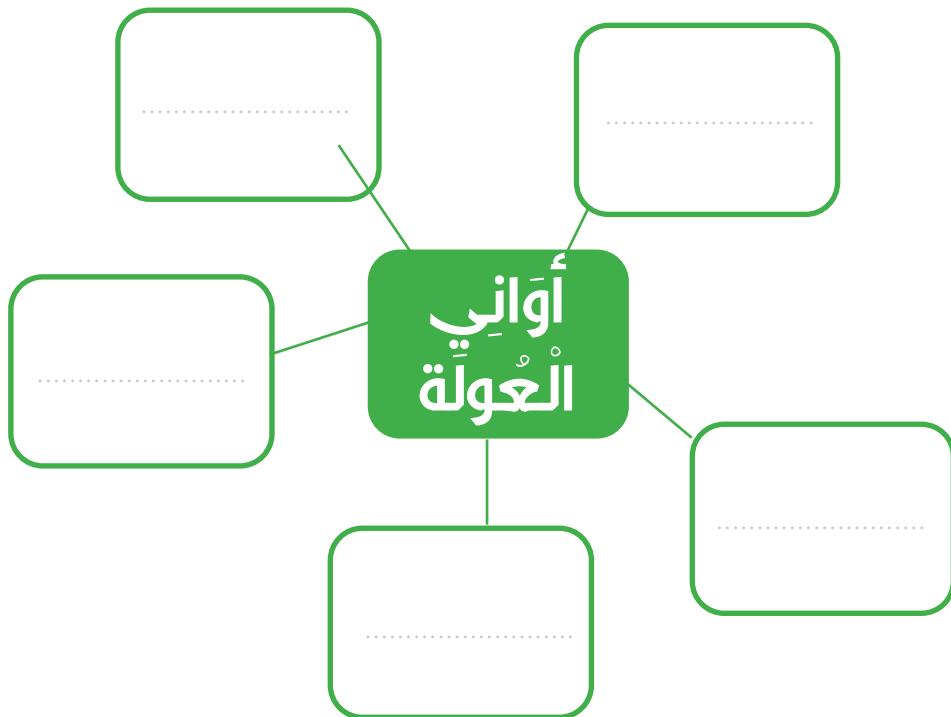
فِيمَ تَتَمَثَّلُ أَهَمِّيَّتُهُمَا حَسَبَ النَّصِّ؟

### التمرين 4:

مَا «الْعُولَةُ»؟ وَمَا الْفَائِدَةُ مِنْهَا؟

## التمرين 5

مَا الْأَوَانِي الْمُسْتَعْمَلَةُ فِي «الْعُولَةِ»؟



## التمرين 6

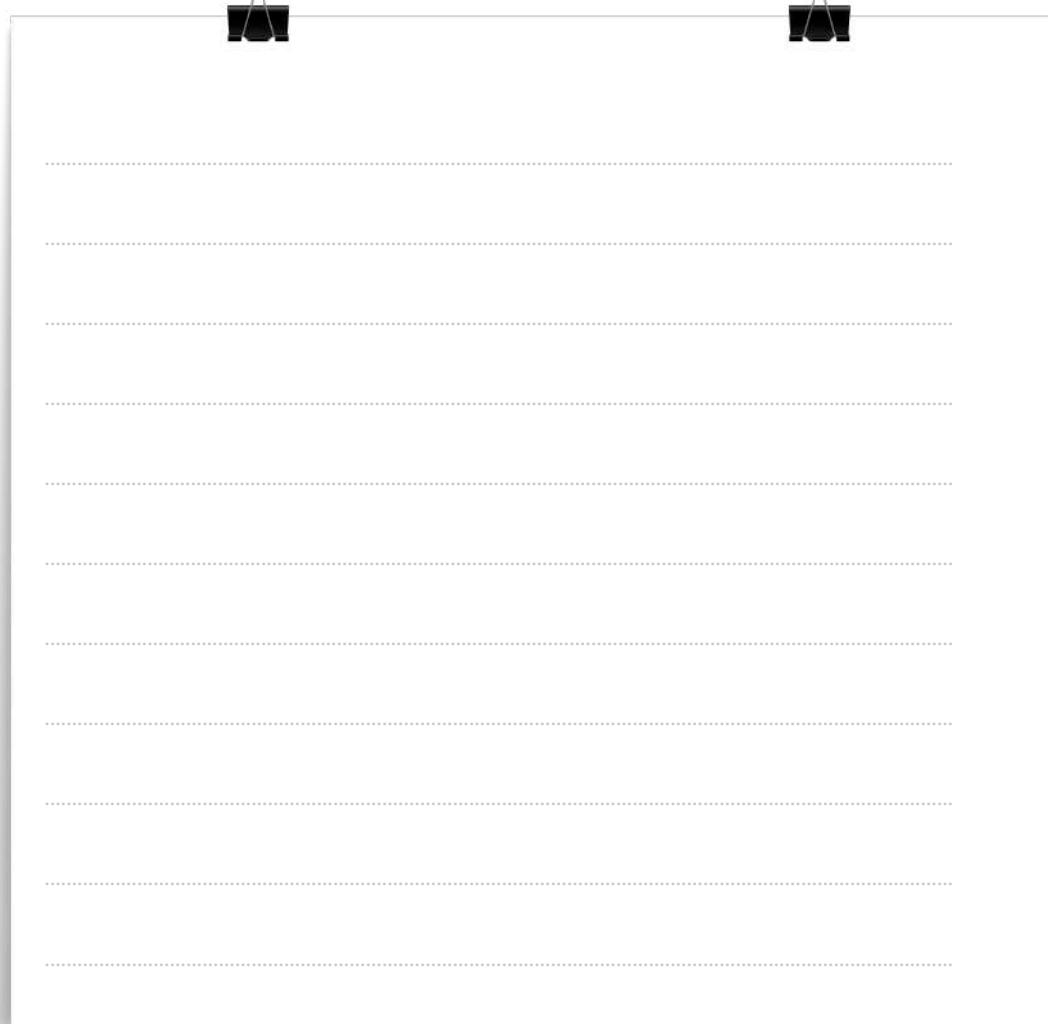
«التعاون» قيمة سامية ظهرت في مواقع مختلفة من النص، أحدها وأستخرج  
القرائن الدالة:

التعاون بين أفراد الأسرة:

آلَّتَّعَاوُنُ بَيْنَ نِسَاءِ الْحَيِّ:

التَّمَرِينُ ٧:

أَحَرِّرُ نَصًّا قَصِيرًا أَعْدَدُ فِيهِ مَرْأَيَا آلَّتَّعَاوُنِ وَفَوَائِدَهُ لِلْفَرْدِ وَالْمُجَتمَعِ:



## التمرين 8:

أقرأ هذا المقطع من النص وأبدي رأيي في تصرف الآب وأعمل:

... ويحرص أبي خلال ذلك على ألا تضيع من الكيس ولو حبة واحدة، فتراه منكباً على الأرض يجمع الحبات الشاردة، الواحدة تلو الأخرى في كف يده وقد يقضي وقتا طويلاً في هذه الهيئة دون كل أو ملل، وعندما تمتلي بالحب يقبله ويضغط عليه بحنان وعطف ويعيده إلى حيث كان.

## التمرين 9:

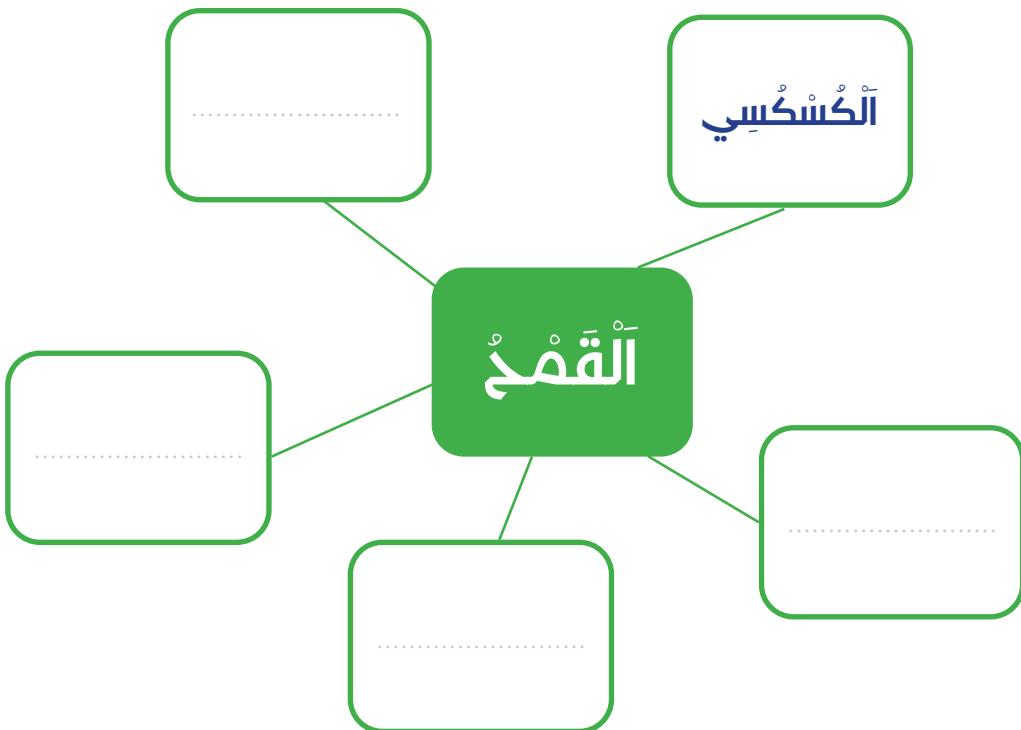
تضمن هذه العائلة، من خلال النشاط الفلاحي ومحافظتها على عادة إعداد العولة، غذاء أفرادها على مدار السنة...

أبحث عن تعريف لمفهوم «الأمن الغذائي» وأدرجه في «مكتبة العمل».



## التمرين 10:

أبْحَثْ عَنْ أَسْمَاءِ أَغْذِيَةٍ تُسْتَخْرَجُ مِنَ الْقَمْحِ وَأَكْتُبُهَا فِي هَذِهِ الْخَارِطةِ:



## التمرين 11:

أَحَايِي الْفَقْرَةَ الْتَّالِيَةَ وَأَصْفُ خَبَارًا وَهُوَ بِصَدَدٍ إِعْدَادُ الْخُبْزِ:

تَجْلِسُ مُتَرْبَعَةً أَمَامِ الرُّقْعَةِ تُدِيرُ الْغِرْبَالِ بَيْنَ يَدَيْهَا بِحَرَكَاتٍ مُمْتَنَاعِمَةٍ وَإِيقَاعٍ  
جَمِيلٍ فَيَسْكِبُ الدَّقِيقُ مِنْ ثُقُوبِهِ حُبُوبًا بَيْضَاءَ شَفَافَةً. وَيَتَصَاعِدُ مِنْهُ  
غُبَارٌ أَبْيَضٌ يُغَشِّي وَجْهَ أُمِّي وَثِيَابَهَا وَيَكْسُو أَرْضِيَّةَ الْغُرْفَةِ وَأَثاثَهَا، فَإِذَا كُلُّ مَا  
فِي الْغُرْفَةِ غَارِقٌ فِي بَحْرٍ مِنَ الصَّبَابِ الْأَبْيَضِ الشَّفَافِ.

## التمرين 12:

أَعْوَضُ الْمُقْرَدَاتِ الْمُسَطَّرَةَ بِأُخْرَى تُفِيدُ نَفْسَ الْمَعْنَى:  
- وَلَا تَلْبَثُ الْكَاسُ أَنْ تَمْتَلِئَ بِالشَّوَائِبِ فَنُفِرِغُهَا وَنُعِيدُ الْكَرَّةَ.

- فَتَرَاهُ مُنْكَبًا عَلَى الْأَرْضِ يَجْمَعُ الْحَبَّاتِ الْشَّارِدَةَ.

- أَجُوبُ الْأَنْهَاجَ وَالْأَزِقَّةَ طَارِقًا الْأَبْوَابَ، مُسَلِّمًا مُسْتَدْعِيًّا.

## التمرين 13:

في «الْغُولَةِ» فِكْرَةٌ تَخْزِينُ الْأَغْذِيَةِ وَحِفْظُهَا... أَبْحَثُ مَعَ فَرِيقِي عَنْ أَغْذِيَةٍ أُخْرَى وَأَبْيَانٌ كَيْفِيَّةٌ حِفْظِهَا بِطُرُقٍ تَقْلِيدِيَّةٍ، وَأَدْرِجُ نَتَائِجَ الْبَحْثِ فِي الْكُرَّاسِ التَّوْثِيقِيِّ.

طَرِيقَةٌ حِفْظِهِ	الْغِذَاءُ
	اللَّحُومُ
	الْفَلْفَلُ
	الْطَّمَاطِيمُ
	الْأَسْمَاكُ
	الشَّعِيرُ
	الْبُقُولُ

### التمرين 14:

أَكْتُبْ ثَلَاثَةٌ شُرُوطٌ لِحِفْظِ الْأَغْذِيَةِ بِطَرِيقَةٍ صَحِّيَّةٍ آمِنَةٍ:

.1

.2

.3

### التمرين 15:

أَغْنِي مُدَوَّنَتِي بِأَمْثَالٍ شَعْبِيَّةٍ مِنْ مُحِيطِي وَأَقْوَالٍ مَأْثُورَةٍ تُبَيَّنُ أَهَمِيَّةَ تَخْزِينِ الْأَغْذِيَةِ (مِثَالٌ: إِسْتَخْفِظْ عَلَى الْجَرَّةِ مَا دَامَتْ مِلْيَا نَاءٌ).

### التمرين 16:

فِي النَّصِّ صِيغُ صَرِيفَيَّةٌ، أَسْتَخْرِجُهَا:

إِسْمُ مَفْعُولٍ	إِسْمُ فَاعِلٍ
.....	.....
.....	.....

## التمرين 17:

تَضَمَّنَ النَّصُّ، إِضَافَةً إِلَى التَّعَاوُنِ، مَجْمُوعَةً أُخْرَى مِنَ الْقِيمِ النَّبِيلَةِ أَذْكُرُهَا:

.1

.2

.3

.4

## التمرين 18:

أَصْوَغْ مَعَ فَرِيقِي نَصًا لِإعْلَانِ مُسَابَقَةٍ فِي إِعْدَادِ أَكْلَةٍ تَقْليديَّةٍ مُتَوازِنَةٍ بِإِعْتِمَادِ الْوَضْقَةِ الْأَصْلِيَّةِ (الْيَوْمُ الْخِتَامِيُّ لِلمَشْرُوعِ):



# قراءة

## مذكرة تدريبية عدد 9

مذكرة تدريبية للنص: «البطنة تذهب الفطنة»

التمرين 1:

1. ما هو الداء الذي يشكو منه ملك الفرس؟

2. أستخرج القرينة التي تدعم إجابتي من النص:

التمرين 2:

1. ذكر الكاتب نوعين من أنواع اللحوم وفضل أحدهما على الآخر.  
أذكرهما:

1. أذكر سبباً لهذا التفضيل:

### التمرين 3:

أُعَدُّ أَنْوَاعَ اللَّحُومِ الَّتِي أَغْرِفُهَا وَأَضْعُعُ الْعَلَامَةَ (\*) أَمَامَ الْأَكْثَرِ تَوْفِرًا فِي مِنْطَقَتِي:

أَنْوَاعُ اللَّحُومِ	اللَّحُومُ الْأَكْثَرُ تَوْفِرًا فِي مِنْطَقَتِي

### التمرين 4:

يُشِيرُ عُنْوَانُ النَّصِّ إِلَى عَلَاقَةٍ وَثِيقَةٍ بَيْنَ امْتِلَاءِ الْبَطْنِ وَبَلَادَةِ الدُّهْنِ، أَوْضَحُ ذَلِكَ وَأَبْدِيِّ رَأْيِي فِي نَصٍّ قَصِيرٍ:

### التمرين 5:

تَمَّتِ الإِشَارَةُ فِي النَّصِّ إِلَى أَنَّ الْمَاءَ قَدْ يَكُونُ مُضِرًّا بِالصَّحَّةِ فِي بَعْضِ الْأَخْيَانِ، أَسْتَخْرُجُ الْقَرِينَةَ الدَّالَّةَ عَلَى ذَلِكَ:

## التمرين 6:

ما هي مصادر الإفراط في الأكل؟

## التمرين 7:

أبحث في النص عن جملة تتعلق بأهمية الاعتدال والتوازن في كل شيء:

## التمرين 8:

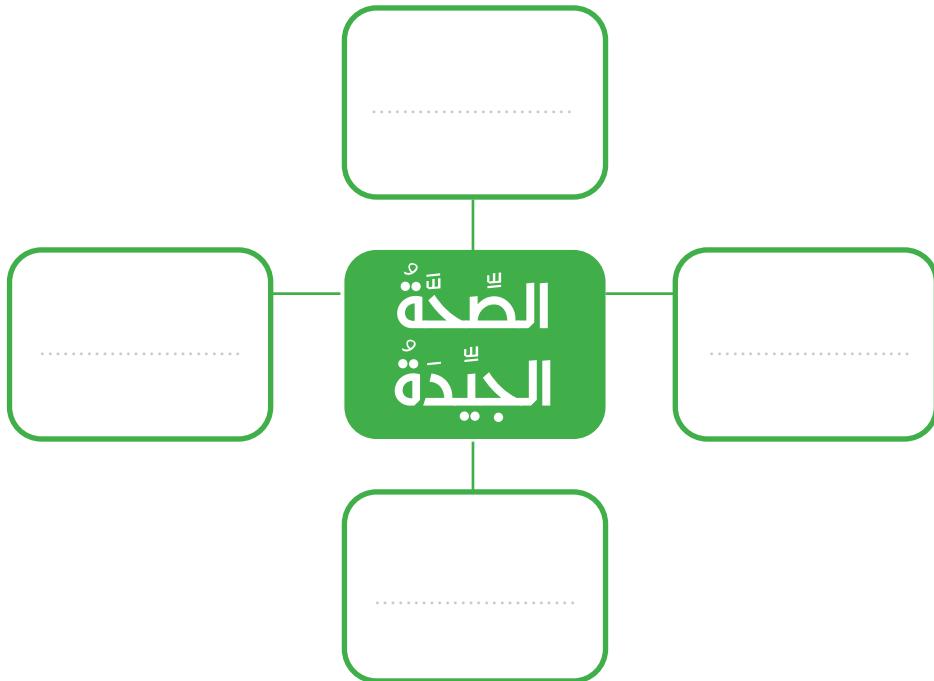
أبحث عن مزادات لـ «البطنة»:

## التمرين 9:

أنتج مع أعضاء فريقك شعاراً لحملة تحسينية (نصًا أو رسمًا أو صورة...) تهدف إلى التوعي من مرض السمنة.

## التمرين 10

أَضْعُفُ فِي الْخَارِطَةِ التَّالِيَةِ مَا يُسَاعِدُ عَلَى التَّمَتُّعِ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ:



## التمرين 11

أَحْرِزْ رِسَالَةً لَطِيفَةً لَا تَخْدِشُ الْمَسَاعِرَ أَنْصَحُ فِيهَا صَدِيقًا أَوْ قَرِيبًا بِضَرُورَةِ الْتَّخْلِي  
عَنْ عَادَاتِهِ الْسُّيِّئَةِ فِي الْتَّغْذِيَةِ مُبَيِّنًا مَضَارَّهَا:



## التمرين 12

أُحَرِّرُ مَعَ فَرِيقِي مِيثَاقَ الْعَادَاتِ الْغِدَائِيَّةِ السَّلِيمَةِ:

.1

.2

.3

.4

.5

.6

## التمرين 13

أُغْنِي مُدَوَّنَتِي بِأَمْثَالٍ شَعْبِيَّةٍ مِنْ مُحِيطِي وَأَفْوَالِ مَأْثُورَةٍ فِي عَلَاقَةٍ بِالنَّهَمِ وَالْإِفْرَاطِ فِي الْأَكْلِ وَمَضَارِهِمَا:

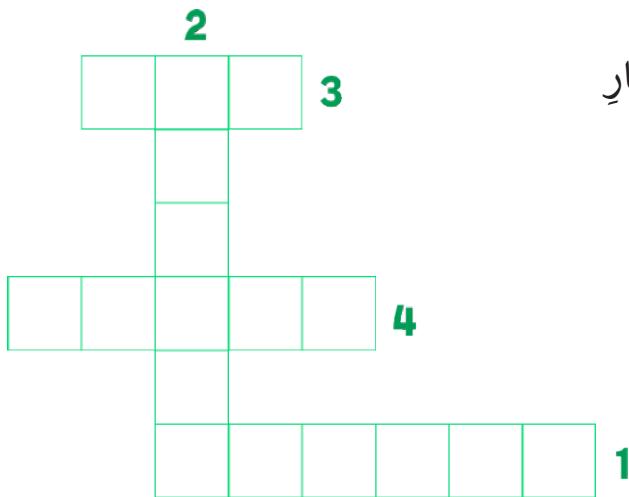
.1

.2

.3

## التمرين 14:

الْعَبُ مَعَ الْحُرُوفِ (كَلِمَاتٌ مُّتَقَاطِعَةٌ):



.1 إِتَّبَاعُ نِظَامٍ غَذَائِيٍّ صِحِّيٌّ

.2 الْقِطْعَةُ الْمُلْتَهِبَةُ مِنَ النَّارِ

.3 بِهِ تَحْيَا الْكَائِنَاتُ

.4 الذَّكَاءُ

## التمرين 15:

تَحَدَّثَ النَّصُّ عَنِ الْبِطْنَةِ الَّتِي يُقَابِلُهَا سُوءُ التَّغْذِيَةِ الْنَّاتِحُ عَنْ نَفْصِ فِي الْغِذَاءِ الَّذِي صَارَ مُشْكِلاً يُهَدِّدُ سُكَّانَ مَنَاطِقَ عَدِيدَةٍ فِي الْعَالَمِ...

أَبْحَثُ مَعَ فَرِيقِي عَنْ صُورٍ وَمَقَالَاتٍ وَأَشْرِطةٍ وَثَائِقَيَّةٍ فِي عَلَاقَةٍ بِهَذَا الْمَوْضُوعِ (فِي تُونِسَ / فِي الْعَالَمِ) نُضَمِّنُهَا فِي كُرَاسَاتِنَا الْتَّوْثِيقِيَّةِ وَنَعْرِضُهَا وَنَسْتَثِمِرُهَا فِي الْيَوْمِ الْخِتَامِيِّ لِلْمَشْرُوعِ:

# استعمال قواعد اللغة

## مذكرة تدريبية عدد 10

التمرين 1:

أكتب نصاً قصيراً يتحدد عن الأفعال التي يقوم بها العمالة عند جندي الرّيّتون، مُستعملاً جملة فعليةً أعنيها بالمتّمامات التي درسّتها:

التمرين 2:

1. أقرأ هذا المقطع من النص قراءةً صامتةً وأسطر الأفعال التي وردت في صيغة المضارع.

2. أعيد صياغة الفقرة محوّلا الأفعال التي سطرتها إلى صيغة الماضي:

«وَشَرَعوا في العمل فإذا الواحِدُ مِنْهُمْ يُمسِكُ بِيدهِ اليسرى غُصْنَ الرَّيّتون المُحَمَّلَ حَبَّا مُلَوَّنا شَهِيًّا كالعناقيد فيجذبُهُ إِلَيْهِ ثُمَّ يأخذُ في جندي الثمرة بأصابع يدهِ اليميني فَيَتَسَاقِطُ الزيتون وينهمرُ على المفاريض فتسمع لهُ آنسِكابًا مُنْغَمًا جميلاً...»

### التمرين ٣

١. أُقْرِأُ الْفِقْرَةَ الْتَّالِيَةَ وَأَسْطِرُ الْأَفْعَالَ:

«كَانَتِ الشَّمْسُ قَدْ طَلَعَتْ. فَأَشَاعَتْ فِي الْغَابَةِ حَرَاءً وَسُرُورًا. وَكَانَتْ قَطَرَاتُ النَّدَى الْمُتَجَمِّعَةُ فَوْقَ وَرِيقَاتِ الرِّزْيُونِ تَلْمَعُ وَتَنَالُأُ كَالْجَوَاهِرِ التَّمِينَةِ، ثُمَّ تَنَحَّدِرُ مَعَ حَبَّاتِ الرِّزْيُونِ وَتَنْسِكُ عَلَى الْأَرْضِ. وَكَانَ الْعَمَلَةُ قَدْ انْتَشَرُوا فِي كُلِّ مَكَانٍ. وَتَعَلَّقُوا بِالْأَغْصَانِ. فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا حَرَكَاتِ الْأَيْدِي تَسْتَدِرُ الثَّمَرَ.»

٢. أُحَدِّدُ أَوْزَانَ الْأَفْعَالِ وَأَسْتَخْرُجُ الْحُرُوفَ الْأَصْلِيَّةَ:

حُرُوفُهُ الْأَصْلِيَّةُ	وَزْنُهُ	الْفِعْلُ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

#### التمرين ٤

أُتِّجْ نَصًّا قَصِيرًا أَتَحَدَّثُ فِيهِ عَنْ مَزَايَا تَعْصِيرِ الْفِلَاحِيَةِ مُسْتَعْمِلًا أَفْعَالًا ثُلَاثِيَّةً فِي صِيغَةِ الْمَاضِي وَصِيغَةِ الْمُضَارِعِ:



# الإنتاج الكتابي

## مذكرة تدريبية عدد 11

التمرين 1:

أقرأ نص «جَئِي الرَّيْتُونِ» عدد 4 وَاكْتُبْ نَوْعَهُ وَأَعْلَلْ إِجَابَتِي شَفَوِيًّا:

التمرين 2:

أختار من النص مقطعاً وصفياً لمشهدٍ تغلب عليه الحركة وأكمل بيانات الجدول التالي:

جوانب الوصف فيه	الموصوف
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

التمرين ٣:

وَصَفَ الْكَاتِبُ الْأَعْمَالَ الَّتِي يَقُولُ بِهَا الْعَمَلَةُ فِي مَوْسِمِ جَنْبِ الْرِّزْيُونِ. أَنْتِجْ نَصَّا قَصِيرًا أَصِفُّ فِيهِ حَبَّارًا أَوْ فَطَائِرًا أَثْنَاءَ الْعَمَلِ:

**مُلَاحَظَةٌ:** يُنْجِزُ الْجَدْوَلُ جَمَائِعًا لِلأَسْتِئْنَاسِ بِهِ عِنْدَ إِنْجَازِ النَّشَاطِ فَرْدِيًّا  
(الْمُحَاوَلَةُ الْفَرْدِيَّةُ أَوَّلًا):

الأَعْمَالُ	أَدَوَاتُ الْعَمَلِ وَلَوَازِمُهُ

#### التمرين ٤:

أَخْضَر سَالِمُ شَكْشُوكَة لِلْغَدَاء، فِي حِينِ أَخْضَر مِصْبَاحٍ كُسْكِسِيًّا.

١. أَحْدَدْ مُكَوِّنَاتِ كُلِّ طَبَقٍ.

٢. أَنْتِجْ حِواَرًا بَيْنَ الْاثْنَيْنِ يَصِفُ فِيهِ كُلُّ مِنْهُمَا مَزاِيَا الطَّعَام الَّذِي أَخْضَرَهُ:

# الرِّياضِيَّات

## مذكّرة تدريبيّة عدد 12

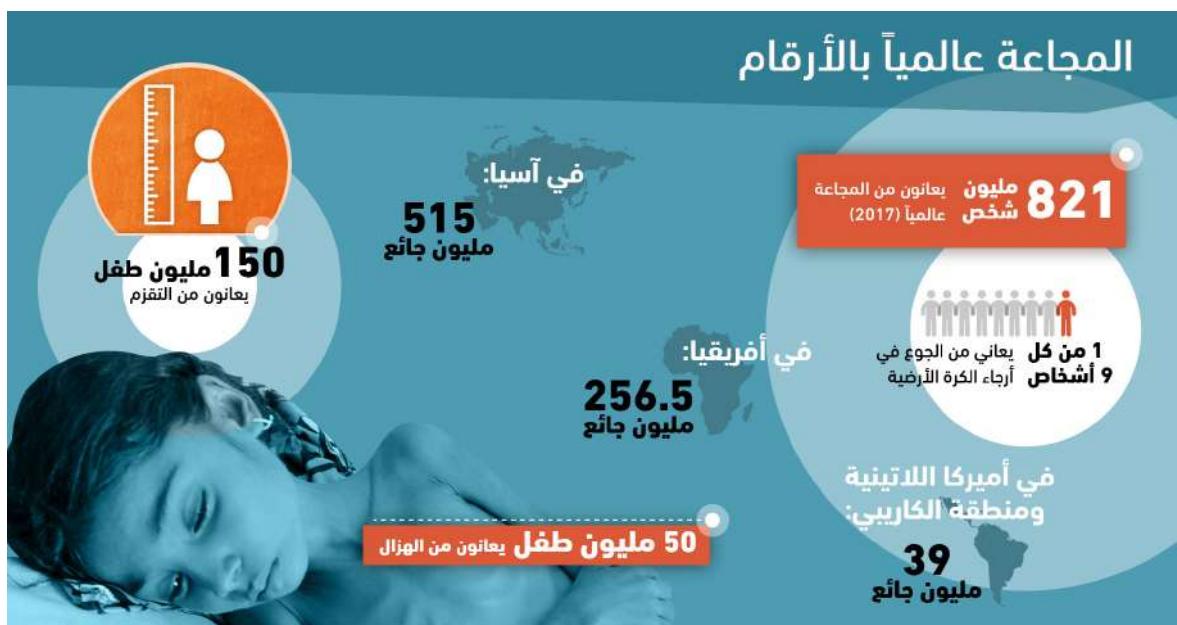
### التمرين 1:

عَرَفَ عَدْدُ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يُعَاوِنُونَ مِنْ نَقْصِ التَّغْذِيَّةِ فِي الْعَالَمِ ازْدِيادًا مُطَرِّدًا حَسَبَ تَقَارِيرِ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ وَتَقَارِيرِ الْأُمَمِ الْمُتَّحِدةِ عَنْ حَالَةِ الْأَمْنِ الْغَذَائِيِّ وَالتَّغْذِيَّةِ فِي الْعَالَمِ (2018 و 2019): أَكْمَلُ الْجَدْوَلِ التَّالِيِّ بِكِتَابَةِ الإِحْصَائِيَّاتِ التَّالِيَّةِ بِالْأَرْقَامِ:

السّنة	2016	2017	2018
الإِحْصَائِيَّاتِ بِالْحُرُوفِ وَالْأَرْقَامِ	804 مليون	811 مليون	821 مليون
الإِحْصَائِيَّاتِ بِالْأَرْقَامِ			

### التمرين 2:

تُبَرِّزُ الصُّورَةُ التَّالِيَّةُ الإِحْصَائِيَّاتِ الْعَدَديَّةِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالمَجَاعَةِ فِي الْعَالَمِ. أُوْظِفُ الْمُعَطَّيَّاتِ الْوَارِدَةِ فِيهَا لِبِنَاءً وَضَعِيَّاتِ رِياضِيَّةٍ مُوَظَّفًا عَمَلِيَّاتِ الْجَمْعِ وَالظَّرِحِ وَالصَّرْبِ وَالقِسْمَةِ فِي نِطَاقِ الْأَعْدَادِ الْكَبِيرَةِ.



### التمرين ٣

أُفْكِرْ مَعَ أَصْدِقَائِي فِي إِطَارِ أَنْشِطةِ الْكُرَّاسِ التَّوْثِيقِيِّ فِي حُلُولِ يُمْكِنُ أَنْ تَحدَّ مِنْ أَخْطَارِ الْمَجَاهِدَةِ فِي الْعَالَمِ، نَعْرِضُهَا خِلَالَ أَنْشِطةِ الْيَوْمِ الْخِتَامِيِّ لِلْمَشْرُوعِ:

# الإيقاظ العلمي

## مذكرة تدريبية عدد 13

### السند

يمكن تنفيذ الإنتاج الزراعي المزاعي للتغذية في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

1. جعل الأغذية أكثر توفراً وزيادة فرص الحصول عليها: إن زيادة الإنتاج الزراعي تجعل الأغذية أكثر توفراً مما يسهل الحصول عليها، فتحسن صحة المجتمع

المحلي ويتقلص سوء التغذية.

2. جعل الأغذية أكثر تنوعاً والإنتاج أكثر استدامه: إن زيادة التنوع في إنتاج الأغذية والزراعة والمحافظة على الموارد وإدارة المياه يمكن أن تحسن التغذية دون أن تستنفد الموارد الطبيعية.

3. جعل الأغذية أكثر تغذية: يمكن لتدعيم الوجبة بمكملات غذائية أن يمنع نقص المغذيات الدقيقة، بتغيير محتوى المواد الغذائية من المغذيات من خلال تربية النباتات وتحسين خصوبتها الأرض.

منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة ومنظمة الصحة العالمية، 2014، الزراعة المزاعية للتغذية، بتصريف

1. أضف العلامة × أمام الإفادة المواقفة لنصف السند.

لإنتاج الزراعي علاقة:

- بتوفير الغذاء
- بسوء التغذية
- بالصحة
- بسلامة البيئة

2. أوضح في فقرة صغيرة علاقة الزراعة بالغذاء مستعيناً بإجابتي عن السؤال

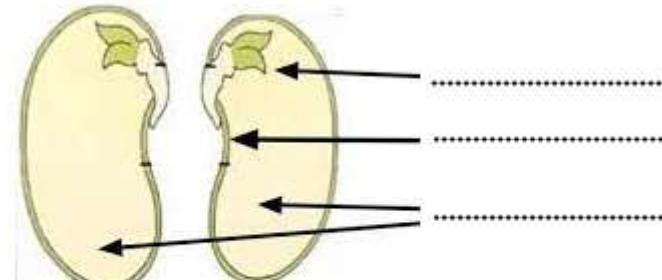
السابق:

**3.** مَا هِيَ الشُّرُوطُ الَّتِي يَنْبَغِي تَوْقُّفُهَا فِي الْبُدُورِ لِتَكُونَ صَالِحةً لِلِّإِنْبَاتِ؟

**4.** أَعْدُدْ شُرُوطًا أُخْرَى تُمْكِنُ الْبُدُورَ مِنَ الْإِنْبَاتِ فِي ظُرُوفٍ مُلَائِمَةٍ.

**5.** أُبَيِّنْ كَيْفَ أَنَّ زِيادةَ الْإِنْتَاجِ الْزَّرَاعِيِّ تُسَهِّلُ الْحُصُولَ عَلَى الْأَغْذِيَةِ:

**6.** أَكْتُبْ الْأَسْمَاءَ الْتَّالِيَةَ عَلَى الرَّسْمِ:  
الْجَنِينُ - الْغِشَاءُ - الْفِلْقَتَانِ



بذرة الفاصوليا(اللوبيا)

7. أَبْحَثُ مَعَ رِفَاقي عَنْ نَبَاتَاتٍ تَكَاثُرٌ بِالْبُدُورِ.

أ. أَجْمَعُ أَنْواعًا مِنَ الْبُدُورِ.

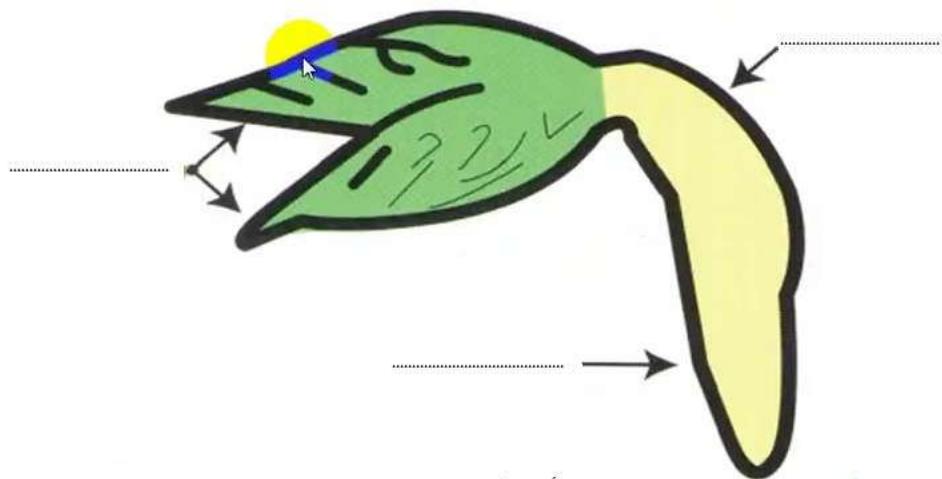
ب. أَحَاوِلُ تَقْسِيمَهَا إِلَى فِلْقَتَيْنِ.

ج. أَصَنِّفُهَا إِلَى بُدُورٍ دَاتِ فِلْقَةٍ وَاحِدَةٍ وَبُدُورٍ دَاتِ فِلْقَتَيْنِ فِي صَوْءِ النَّتَائِجِ

الَّتِي أَسْفَرَتْ عَنْهَا مُحاوَلَةً قِسْمَتِهَا إِلَى فِلْقَتَيْنِ.

8. أَكْتُبُ عَلَى الْرَّسْمِ أَسْمَاءَ أَجْزَاءِ الْجَنِينِ الْتَّالِيةَ:

السُّوَيْقَةُ، الْبُرْيَعُمُ، الْجُدَيْرُ



أجزاء الجذر