

النموذج (56)

الفوليك

100 %

التناظر اللفظي

✓ الأخلق : الكرم

أ. الحلبي : الذهب

✗ تأخر : تخلف

أ- فشل : ~~حقاق~~

✓ فم : لقمته

أ- محفظة : فلوس (نقود)

✓ صبور : حليم

أ- شجاع : جريء

✓ كرسي : خشب

أ- حديد : سيارة

✓ نجاح : اجتهد

أ- عجيب : خبز

ج- كذب : إفك

✓ مستتر : ظاهر

أ- ليل : سبات

✓ نحاس : معادن

أ- خبز : أطعمته

✓ معادن : نحاس

أ. أطعمته : خبز

✓ السيول : غرق

أ- اهمال : فشل

✓ البيت : منزل

أ- غاب : أفل

✓ بشوش : عبوس

أ- مكفهر : حزين

ب- جود : شح (كرم : بخل)

ب- خطأ : تأنيب (تقصير : تأنيب) ج- قحط : احتباس د- صحة : صوم

ب- خيل : إسطبل ج- ضب : جحر د- رجل : بيت

ب- هادئ : مرتاح ج- نشيط : حريص د- حزين : نادم

ب- خاتم : ذهب ج- فولاذ : طائرة د- قطن : إسفنجة

ب- شفاء : علاج

د- تهور : سرعت (جود : سخاء)

ب- شباب : جماعة ج- شمس : ضياء د- سمو : دنو

ب- صحيفة : مجلات ج- ملعب : مدرجات

ب- عواصف : رياح

ب- أزرق : أخضر

1. أمن : استقرار ✓

أ- مثابرة : نجاح ✓

ب- شباب : حيوية ✓

أ- استقرار : تفاهم ✓

15. خطيب : منبر ✓

أ- ممثل : مسرح ✓

ب- غامض : واضح ✓

أ- مستتر : ظاهر ✓

16. سيل : غرق ✓

أ- صبر : فرج ✓

17. جندي : معسكر ✓

أ- ميت : مقبرة ✓

ب- عبوس : بشوش ✓

أ- متفائل : متشائم ✓

ب- مكفهر : عبوس (حزين)

الأسئلة من 20 إلى 28 أحيانا ترد في النموذج وأحيانا لا ترد

18. أنانية : إيثار (إيثار: أثره) ✓

أ- حيز : مكان ✓

ب- فهم : معرفة ✓

ج- حركة : سكون ✓

19. تهور : حادث ✓

أ- سيل : غرق ✓

ب- آخر : تخلف ✗

أ- غائب : غفل ✗

20. نحاس : معادن ✓

ب- خطأ : تأنيب ✓

ب- صحيفة : مجلات

أ- خبز : أطعمة // سمع : حواس // صبر : أخلاق

ج- ملعب : مدرجات ✓

21. سرعة : تهور ✓

أ- غضب : زلل ✓

ب- معلم : مدرسته ✓

ج- ماء : نار

22. جندي : معسكر ✓

أ- ممثلون : مسرح ✓

ب- مصنع : عمال ✓

ج- جريح : حادث

١. تأخر: تخلف ✓

ب- تقصير (خطأ: تأنيب // زلزال: دمار)

د- صحة: صوم

أ- فشل: إخفاق

ج- قحط: احتباس

٢. جريمة: عقوبة ✓

د. مجرم: خوف

ج- تأخر: تخلف

ب- قحط: احتباس

أ- فشل: إخفاق

٣. طبيب: مستشفى ✓

أ- صحفي: صحفية // محاضرة: جامعة // جندي: معسكر

ب- قهوة: مقهى

٤. سرعة: حادث ✓

د- إخفاق: فشل

ب- اجتهد: نجاح

أ- إهمال: فشل

٥. مقص: ورق ✓

أ- منشار: خشب // منجل: زرع // ملعقة: حساء

ب- ثلج: تزلج

ج- غاز: حريق

د- مطرقة: زجاج

٦. حكيم: عاقل ✓

د- حزين: نادم

ج- نشيط: حريص

ب- هادئ: مرتاح

أ- صبور: حليم

٧. كأس: زجاج ✓

د- جوهرة: تاج

ب- باب: خشب (خاتم: ألماس)

ج- سماحه: دين

أ- كعبة: كساء

٨. إمام: محراب ✓

ب- نظارة: عين

أ- خطيب: منبر

٩. عودة: إياب ✓

أ- بيت: منزل

١٠. سنت: شهر ✓

ج- تركيز: فهم

ب- معادن: نحاس

أ- خطبة: لقاء

١١. مناعة: تطعيم ✓

ب- الفاكس: الهاتف

أ- نجاح: اجتهد

١٢. أبيض: أسود ✓

ب- حزين: مكفهر

أ- بشوش: عبوس

هدفت في القدرات

1. عَش : طائر ✓

أ- حصان : إسطلب ب- رجل : بيت ج- ضب : جحر د- فم : لقمته

2. شاي : منبهات ✓

أ- نحاس : معادن

3. استهتار : ضياع ✓

أ- أمن : استقرار

4. نبتة : تراب ✓

أ- بنك : نقود

5. جمال : تباهي ✓

أ- حسن : دلال (شباب : حيوية) ب. لياقة : طيبة ج. جمود ثبات د. استقرار : تفاهم

6. سرعة : حادث ✓

أ- سيل : غرق

إكمال الجمل

✓ يمكن للناس أن يرو الذي في رأسك ولكنهم لا يشعرون الذي تعانيه. ((. الناس يستطيعون رؤيته الذي في رأسك ولكنهم لا يشعرون)).

أ- الكفاح - تناحر ب- الجدل - شجار ج- الصراع - صراع د- الجرح - الألم

✓ يمكن ألا تفوز في السباق حتى لو كنت لأنك تركض في الاتجاه

أ- قوياً - السليم ب- سليماً - الصائب ج- سريعاً - الخاطئ د- بطيئاً - المخالف

✓ سئل حكيم كيف تعرف صدق الصديق فقال أن يكون وجهه ولسانه ناطقا.

أ- منبسطة - بمودتك ب- متوهجا - بعلمك ج- ناصعاً - بالحلم د- بسيطاً - معبراً

✓ يجب أن نأخذ من الإنترنت ونبتعد عن

أ- أفضلها - مخاطرها (أسوئها)

(صيغة السؤال في الامتحان مختلفة قليلا والدجاجة كانت (أفضل - مساوئها)

✓ أفضل طريقة لردع إساءة المسيء هي ان إساءته

أ- تنسى

✓ 6. عشرة القدم (الطريق) من زلت اللسان.

أ- أسلم ب- أقوى ج- أضل د- أوضح

7. سئل حكيم كيف تعرف صدق الصديق فقال ان يكون وجهه..... ولسانه بمودتك.....

أ- منبسطة- ناطقا

الخطأ السياقي

إن الاستغفار وسيلة للتوبة وينتج عنه ارتكاب الذنوب .

أ- الاستغفار ب- للتوبة ج- ارتكاب د- الذنوب

8. سئل حكيم أيهما أفضل الأغنياء أم العلماء ؟ قال العلماء وقال ألا ترى أن الأغنياء يذهبون مجالس العلماء أقل ما يذهب العلماء مجالسهم.

أ- أفضل ب- الأغنياء ج- العلماء د- أقل

9. إن المدرسة لا يمكن أن تكون مكاناً مريحاً لتحقيق العلم والتقدم

أ- لا يمكن ب- مكاناً ج- لتحقيق د- التقدم

10. هناك أنواع العمى الخلقي والأشخاص المصابون بالعمى الكلي لا يميزون بين النور والظلام أما

الأشخاص المصابون بالعمى الجزئي يتمكنون من رؤية ضعيفة تكون مفيدة لهم في بعض

الأغراض ويولد أناس قادرون على الرؤية وهم المصابون بالعمى الخلقي

أ- العمى ب- المصابون ج- ضعيفة د- قادرون

11. استغنت الشركة عن ربع موظفيها بسبب الزيادة مدخولاتها.

أ- استغنت ب- ربع ج- موظفيها د- الزيادة

12. لا يوجد رجل فاشل بل يوجد رجل بدأ من القمة وثبت فيها (عندها) .

أ- رجل ب- بل يوجد ج- القمة د- فيها

13. المعلم الناصح (الناجح) هو من يشبذ الطلاب للوصول للمجد .

أ- يشبذ

14. الصديق الوفي (الحقيقي) من نشر عيوبك لكي تتجنب الوقوع فيها

أ- الوفي ب- نشر ج- عيوبك د- تتجنب

15. السوق السوداء هو اسم يطلق على مختلف العمليات التجارية المخالفة للحد الأدنى.

أ- السوق ب- مختلف ج- التجارية د- الأدنى

16. من غير الجيد للمعلم تربوياً ومادياً أن يتخلى عن صفة من صفات القيادة.

أ- تربوياً ب- مادياً ج- صفات د- القيادة

استيعاب المقروء

أثناء عملية الاهتزاز التي تصيب القشرة الأرضية تتولد ستة أنواع من موجات الصدمات، من بينها اثنتان تتعلقان بجسم الأرض حيث تؤثران على الجزء الداخلي من الأرض بينما الأربعة موجات الأخرى تكون موجات سطحية، ويمكن التفرقة بين هذه الموجات أيضاً من خلال أنواع الحركات التي تؤثر فيها على جزيئات الصخور، حيث ترسل الموجات الأولية أو موجات الضغط جزيئات تتذبذب جيئةً وذهاباً في نفس اتجاه سير هذه الأمواج، بينما تنقل الأمواج الثانوية أو المستعرضة اهتزازات عمودية على اتجاه سيرها .

وعادة ما تنتقل الموجات الأولية بسرعة أكبر من الموجات الثانوية، ومن ثم فعندما يحدث زلزال، فإن أول موجات تصل وتسجل في محطات البحث الجيوفيزيائية في كل أنحاء العالم هي الموجات الأولية .

1- عدد الموجات السطحية وفقاً لما ورد في الفقرة (1)

- أ- 1 ب- 2 ج- 3 د- 4

2- أي العبارات التالية صحيحة وفقاً لما ورد في الفقرة (2)؟

- أ- الموجات الثانوية أسرع من الأولية
ب- الموجات الثانوية تتحرك بسرعة أقل من الأولية
ج- الموجات الأولية تأثيرها ضعيف
د- الموجات الثانوية تأثيرها قوي

3- كيف يمكن التمييز بين أنواع الموجات وفقاً لما ورد في الفقرة (1) ؟

- أ- قوتها
ج- مكانها
ب- باتجاه سيرها (باتجاهها)
د- شكلها

4- أنسب عنوان للنص؟

- أ- كيف تحدث الزلازل؟ ب- كيف تقاس الزلازل؟ ج- أنواع الصدمات د- أنواع الزلازل

5- يفهم من الفقرة (2) أن شعورنا بنشاط الزلزال على الأرض يبدأ عند وصوله إلى ((من أين يبدأ نشاط اهتزازات الزلزال؟)).....

- أ- سطحها ب- باطنها ج- عمقها د- وسطها

هدفك في القدرات

✓ - يفهم من الفقرة (2) أن الموجات الثانوية تختلف عن الأولية في أنها // ما هو اتجاه الموجة

الثانوية مقارنة بالموجة الأولية ؟ // تتميز الموجات الثانوية عن الأولية في أنها :

أ- رأسيّة (عموديّة) ب - أفقيّة ج- عرضيّة د-متنوعة

القدرات الدماغية

يحتوي الدماغ على ملايين الخلايا الدماغية ويستهلك 30% من إجمالي طاقة جسم الإنسان ويفقد الألاف فيها كل يوم وذلك لأسباب منها : السموم التي تعرض لها جسم الإنسان وسوء التغذية والضغط النفسي وتقوم الدورة الدموية بتزويد الدماغ بالمواد التي يحتاجها : كالأكسجين والسكر والأحماض الدهنية والأمينية والمعادن والفيتامينات فأى نقص في هذه المواد الضرورية يتسبب في انخفاض القدرات الدماغية وقد يؤدي حرمانه من الأكسجين لدقائق قليلة إلى موته جزئياً أو كلياً وتوصل الباحثون إلى أن الأغذية الغنية بالبروتينات ودهون الأوميغا تؤثر في القدرات العقلية إذ إن تناولها يرفع من كمية الأدرنالين الذي بدوره يمكننا من التفكير والتركيز بطريقة جيدة

✓ س1: يفقد الإنسان العديد من الخلايا يوميا بسبب:

أ. طبيعة العمل ب. ارتفاع السكر

ج. قلة الطعام د. الغذاء السيء

✓ س2: عندما ينقص الأوكسجين لدى الإنسان ، فإن ذلك يتسبب مباشرة في : نقص الأكسجين عن

الخلايا العصبية يؤدي إلي // عندما يقل الأكسجين لدى الناس فهذا يعتبر سببا مباشرا لـ :

أ. نقص الفيتامينات والبروتينات ب. زيادة الأحماض الدهنية

ج. ضعف القدرات الدماغية د. الضغط النفسي والقلق

✓ س3: احتياجات الدماغ تتطلب:

أ. تنوع الغذاء (أغذية متنوعة) ب. أغذية مركزة

ج. تناول الأدرينالين د. تركيز الدهون الأمينية

هدفك في القدرات

4: ضعف التركيز لدى بعض الناس يعود إلى :

- أ. الدورة الدموية
ج. زيادة السكريات
ب. تناول البروتينات
د. انخفاض القدرات
- 5: عدد أسباب فقدان الخلايا ، يبلغ :
- أ. 2
ب. 3
ج. 5
د. 6
- 6- أنسب عنوان للنص ، هو :
- أ. قدرات الإنسان العقلية
ج. خلايا الدماغ والطاقة
ب. طاقة الإنسان والدماغ
د. حاجة الدماغ للغذاء (الدماغ للغذاء)

حمض الفوليك

تجنب حالة الإعاقة حلم كل إنسان على وجه الأرض، وحلم الحكومات والمؤسسات، فالإعاقة تستنزف الكثير من جهود الدول في كل أنحاء العالم، كما تستنزف جهود الكثير من العائلات، فالكثير من الناس يعتقدون أن الإعاقة والعيوب والتشوهات الخلقية أمور نادرة، ولكنها في الحقيقة نسبة عالية، تصل إلى ثلاث حالات لكل مائة ولادة، كما يعتقد الكثيرون أن الأسباب وراثية أو نتيجة تناول الحامل للأدوية، ولكن الحقيقة أننا لا يمكننا التعرف سوى على عشرة في المائة من الأسباب.

هل نستطيع القضاء على حالة الإعاقة؟ الحقيقة المرة بالنفي، فكيف نقضي على شيء لا نعرفه، ولكننا يمكن أن نقضي على ما نعرفه، ولنا في النجاحات السابقة دليل على ذلك، فقد تم القضاء على شلل الأطفال والذي كان سبباً رئيساً للإعاقة الحركية، فلم يسجل أي حالة لشلل الأطفال في السنوات العشرة الماضية، كما استطعنا السيطرة على العمى والعمى الفكري الناتج من الحصبة الألمانية بالتطعيم كذلك، كما السيطرة على العديد من الأمراض والإعاقات من خلال برامج التطعيم الأساسية، ولكن هناك العديد من البرامج التي يمكن من خلالها التقليل من حدوث الإعاقة مثل حزام النجاة للسيارة كما كرسي الأطفال وغيرها.

الصلب المشقوق (الظهر المشقوق) ليست حالة نادرة وإن كنا لم نسمع بهذه الحالة سوى في السنوات الأخيرة، وهي مرض خلقي، وهي من عيوب الأنبوبة العصبية، وتحدث حالة لكل ألف مولود، وإذا علمنا أن المواليد في المملكة العربية السعودية في العام الماضي نصف مليون تقريباً، فهناك 500 طفل تمت ولادتهم مصابون بالصلب المشقوق، وقد أثبتت الدراسات بإمكانية تفادي حدوث الحالة بنسبة تصل 50-70% باستخدام أقراص حمض الفوليك قبل الحمل .

هدفك في القدرات

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

القليل من الناس يعرفون أهمية حمض الفوليك في القضاء على نوع من أنواع الإعاقة، ففي الستينات من القرن الماضي نشر بحث يوحى بوجود علاقة بين نقص أحد الفيتامينات المسمى حمض الفوليك وحدوث الصلب المشقوق وعيوب الأنبوبة العصبية، وفي أواخر الثمانينيات الميلادية تم إجراء بحث تطبيقي في جمهورية هنغاريا للتأكيد على أهمية حمض الفوليك وعلاقته بالصلب المشقوق، حيث تم تطبيق البحث على 5000 امرأة حامل، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تم إعطاؤهم مجموعة من الفيتامينات تحتوي على حمض الفوليك، والمجموعة الأخرى تم إعطاؤهم أقراص تحتوي على بعض الأملاح ولكن لا تحتوي على حمض الفوليك، وظهرت النتائج الباهرة التي أثبتت وجود علاقة بين تناول حمض الفوليك ونسبة حدوث الصلب المشقوق، وتمت دراسات وبحوث أخرى في نفس المجال في بريطانيا وأمريكا، ولقد أثبتت جميع هذه الدراسات أن تناول حمض الفوليك قبل الحمل يمكن أن يقلل نسبة حدوث الصلب المشقوق بنسبة تصل 50-70% من الحالات.

هل حمض الفوليك يمنع الصلب المشقوق فقط: خلال الدراسات السابقة، لاحظ العلماء أن تناول حمض الفوليك قبل الحمل قد قلل نسبة حدوث العديد من العيوب الخلقية خاصة الشفة الأرنبية والحلق المشقوق، العيوب الخلقية للقلب والكلى، متلازمة داون، عيوب الأطراف الخلقية، وغيرها.

قامت وزارة الصحة منذ عشر سنوات بالطلب من صوامع الغلال بإضافة حمض الفوليك للدقيق، وهو مطبق حالياً وأن كان الكثيرين يجهلون ذلك لعدم كتابته على عبوات الدقيق، كما صدرت توجيهات الوزارة إلى جميع المراكز والمؤسسات الصحية ونصت على وجوب تناول جميع النساء المتزوجات 400 ميكروغرام من حمض الفوليك قبل الحمل والاستمرار عليه حتى الأسبوع العاشر من الحمل، ووجهة الطب الوقائي بوضع برامج تثقيف صحي لتوعية الجميع لهذا الأمر. بقي علينا كمسؤولين من أطباء وإداريين اخذ الأمر بمحمل الجد وتشمير السواعد على نشر هذه المعلومات.

علينا كمسؤولين من أطباء وإداريين اخذ الأمر بمحمل الجد وتشمير السواعد على نشر هذه المعلومات.

✓ يستنتج من الفقرة (5) أن النساء مضطرة لتناول حمض الفوليك بطريقة // يجب على

النساء أن تأخذ حمض الفوليك بطريقة

أ- أسبوعيت ب- شهرية ج- بشكل مستمر (مستمرة) د- متفاوتة

✗ يستنتج من الفقرة (4) أن البحث التطبيقي اختار عينته من بين

أ- ~~الحوامل~~ ب- الرجل البالغ ج- الأطفال حديثي الولادة د- الأمهات

هدفك في القدرات