

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



مذكرة الجواد مراجعة الاختبار التدريبي الأول وفق الهيكل الوزاري

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج الإماراتية](#) ⇨ [الصف الثاني عشر](#) ⇨ [لغة عربية](#) ⇨ [الفصل الثالث](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 08:10:34 2024-06-03

إعداد: محمد الضمور

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "الصف الثاني عشر"

روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

[مذكرة النص الشعري بنوعيه الشعر العمودي وشعر التفعيلة](#)

1

[مذكرة التعبير الكتابي عن الاستجابة الأدبية والسيرة الغيرية](#)

2

[مراجعة النص السردي لرواية الصقر مع أسئلة اختبار تكويني](#)

3

[مثال تطبيقي عن كتابة استجابة لنص أدبي](#)

4

[نماذج تدريبية التعبير الكتابي السيرة الغيرية](#)

5



الإمارات العربية المتحدة
وزارة التربية والتعليم

Grade

12



تعليم

مؤسسة الإمارات
للشؤون المدرسية
EMIRATES SCHOOLS
ESTABLISHMENT

الجواد في اللغة العربية

الاختبار التدريبي (1) – الهيكلة ف3 - 2024

مادّة اللُّغة العربيّة



إعداد:

د. محمد الضمور



قناة التيلجرام

<https://t.me/+5HEHC1K2U6lwY2E8>

قناة الواتس أب

<https://chat.whatsapp.com/EYaUWjia8XV8TQ9VII35jb>

التدريب الأول: اقرأ المقتطف الآتي من قصيدة: "قيود الأحلام" لأبي القاسم الشابي، ثم أجب عما يليه:

أبو القاسم بن محمد بن أبي القاسم الشابي. شاعر تونسي. ولد في قرية (الشابية) له (ديوان شعر) وكتاب (الخيال الشعري عند العرب - ط)



المقطع (أ)

1	وَأَوْدُ أَنْ أَحْيَا بِفِكْرَةِ شَاعِرٍ	فَأَرَى الْوُجُودَ يَضِيقُ عَنْ أَحْلَامِي
2	إِلَّا إِذَا قَطَعْتُ أَسْبَابِي مَعَ الدُّ	نِيَا وَعِشْتُ لَوْحَدْتِي وَظَلَامِي
3	فِي الْغَابِ فِي الْجَبَلِ الْبَعِيدِ عَنِ الْوَرَى	حَيْثُ الطَّبِيعَةُ وَالْجَمَالُ السَّامِي
4	وَأَعِيشُ عَيْشَةً زَاهِدًا مَتْنَسِكًا	مَا إِنْ تُدْبِسُهُ الْحَيَاةُ بِذَامٍ
5	هَجَرَ الْجَمَاعَةَ لِلْجِبَالِ تَوَرُّعًا	عَنْهَا وَعَنْ بَطْشِ الْحَيَاةِ الدَّامِي

المقطع (ب)

6	تَمْشِي حَوَالِيهِ الْحَيَاةُ كَأَنَّهَا	الْحَلْمُ الْجَمِيلُ خَفِيفَةُ الْأَقْدَامِ
7	وَتَخْرُ أَمْوَاجُ الزَّمَانِ مَهَيْبَةً	قُدْسِيَّةً فِي يَمِّهَا الْمَتْرَامِي
8	فَأَعِيشُ فِي غَابِي حَيَاةً كُلُّهَا	لِلْفَنِّ لِأَحْلَامِ لِإِلَهَامِ
9	لِكِنِّي لَا أَسْتَطِيعُ فَإِنَّ لِي	أُمَّا يَصُدُّ حَنَانَهَا أَوْهَامِي
10	الْوَيْلُ فِي الدُّنْيَا الَّتِي فِي شَرْعِهَا	فَأَسُ الطَّعَامِ كَرِيشَةَ الرَّسَامِ

معاني المفردات:

الورى: الناس / زاهد: منصرف للعبادة، تارك للدنيا / متنسك: متعبّد/ذام: العيب /
تورّعا: متعقفا / تخرّ: تسلك / تنزل / هيبة: احترام وإجلال / قدسيّة: طاهرة /

1- ما الفكرة الرئيسية للأبيات في المقطع (أ)؟

رغبة الشاعر في العيش وحيدا بعيدا عن الناس في الغابات والمناظر الساحرة الجميلة. / رغبة الشاعر في الانعزال عن الناس والزهد في هذه الحياة حيث الطبيعة الساحرة.

2- وَتَخْرُ أَمْوَاجُ الزَّمَانِ بِهَيْبَةٍ قُدْسِيَّةٍ فِي يَمِّهَا الْمُتْرَامِي، مِنَ الْبَيْتِ السَّابِقِ:

أ - مفرد كلمة (أمواج): موجة / موج ب- معنى كلمة (يَمِّهَا (اليم))): البحر

3- اشرح البيتين الثامن والتاسع من المقطع (ب) شرحاً أدبياً وافياً.

البيت الثامن: رغبة الشاعر في العيش وحيداً في غابته دون الناس، وتكون حياته للإلهام والفن الراقى.

البيت التاسع: حديث الشاعر عن عدم استطاعته تلبية رغباته في العيش وحيداً، بسبب حنان أمه الذي يقف كالجدار بينه وبين تطلعاته الذاتية.

4- من خلال النص السابق، املأ الجدول بما هو مطلوب.

المطلوب	الدليل
جناس ناقص	أعيشُ - عيشة
تشبيه مجمل	فأسُ الطَّعامِ كَرِيشَةَ الرَّسَّامِ
القافية	الميم

5- ما الأسلوب الذي غلب على الأبيات في المقطع (ب)، وما دلالة ذلك؟

غلب الأسلوب الخبري على القصيدة في المقطع (ب)، وذلك لأنه يفيد التقرير والتوضيح والشاعر يتحدث عن حقائق واقعة لا مجال للشك فيها، فالشاعر يتحدث عن مدى توفقه للعيش وحيداً، بعيداً عن الناس: " فَأَعِيشُ فِي غَابِي حَيَاةً كُلَّهَا ". مع اهتمام الشاعر بالصورة البيانية.

6- " لِكِنِّي لَا أُسْتَطِيعُ فَإِنِّي لِي أَمَّا يَصُدُّ حَنَانُهَا أَوْهَامِي ". وضح الصورة الجمالية في العبارة

الملوّنة من هذا البيت، مبيناً نوعها، وقيمتها الفنية.

شبه حنان الأم بالجدار الذي يصدّ، حذف المشبه به (الجدار)، وأبقى شيئاً من لوازمه (يصدّ)، على سبيل الاستعارة المكنية / تجسيم.

6- مكرر: **إِلَّا إِذَا قَطَّعْتُ أَسْبَابِي مَعَ الدُّ** نيا وعِشْتُ لَوْحَدْتِي وَظَلَامِي"، وضح الصورة الجمالية

في العبارة الملوّنة من هذا البيت، مبيناً نوعها، وقيمتها الفنية.

شبه الأسباب بالحبل الذي يقطع، حذف المشبه به (الحبل)، وأبقى شيئاً من لوازمه (قطعت)، على سبيل الاستعارة المكنية / تجسيم.

7- استنتج ملمحين من ملامح شخصية الشاعر ظهرتنا في النص.

1- البراعة في التصوير والوصف 2- صدق العاطفة - الاهتمام بالصورة البيانية

8- ما الضبط الإعرابي الصحيح لما بين القوسين (مع التعليل)

" عنها وعن (بطش الحياة) الدَامِــــي " :. بَطْشٌ: اسم مجرور بالكسرة / الحَيَاةِ: مضاف إليه مجرور بالكسرة .

" وأعيشُ عيشَةً (زاهد متسك) " : زاهدٍ: مضاف إليه مجرور متسكٍ: نعت مجرور بالكسرة

السؤال الثاني: اقرأ المقتطف الآتي من رواية " الصقر " لـ: جيلبير سينويه ، ثم أجب عما يليها :

1- ما عدتُ أذكر أين ولا متى كتبتُ هذه الأبيات. أغلب الظنّ أنّي كتبتها ذات مساء بعد أن تأملت في أحلامي التي اتخذت شكلا، تلك البيوت التي خرجت من الأرض، وأشجار النخيل التي انبثقت من الرمال. جميعنا نحلم، لكن ليس بالطريقة ذاتها. ثمّة من يحلمون في الليل، مستغرقين في النوم، يرون أنفسهم وهم يرتقون القمم ويداعبون النجوم. لكن عندما تحين ساعة الاستيقاظ يدركون أنّ ما رأوه لم يكن إلا تخيلات. ثمّ هنالك الذين يحلمون مستيقظين، في وضوح النهار. انتهىوا لهؤلاء! لأنّ أحلامهم مشاريع، ومشاريعهم تصبح حقائق عاجلا أو آجلا. طوال حياتي كنت أحلم مستيقظا.

2- أوّمن بذلك المكان النهائي حيث يتواجد جميع البشر ذوي النيات الحسنة، من دون تفرقة في العرق، واللون، والمعتقد، متحدين جميعا في بوتقة متوهجة. أحلم مستيقظا، وأؤمن. من دون هذه القناعات، ما الذي يتبقّى لنا إلا اليأس؟ وأنا لا أوّمن إلا بالأمل.

3- أحببتُ مبارك بن لندن، هكذا كتّا نسبي ولفريد ثيسغير. شخص مدهش، شجاع، وخصوصا أنّه يُبدي نحونا - نحن العرب - احتراما جمّا. ما زلت أتذكّر جواب بن لندن يوم سألته لماذا يقوم بهذه الأسفار؟ فقال: " لأنني أعتقد أنّ تقاليد البداوة سوف تتقلّص آجلا أو عاجلا، لذلك أريد معرفتها والحديث عنها لكي أنقذها من النسيان ".

4- يومها لم أبدأ أي رد فعل. كان بوسعي أن أجيبه بأنه لا ينبغي عليه أن يقلق بشأننا، نحن في أبو ظبي. فنحن نجمع بين البحر والصحراء - بدو وحضر -. إذن، عالمنا لا يمكن أن يندثر مهما بلغ من التطور والرقي، والدليل أننا لا نزال هنا على الرغم من عصف رياح الأزمنة بشعورنا الرمادية.

5- أول رحلة قمت بها إلى خارج البلاد العربية كانت في يناير 1946. أوفدنا شخبوط، أنا وأخي هزاع إلى الهند لحل مشكلة كان لها تأثير كبير على اقتصادنا الذي كان يحتضر. كانت السلطات الهندية قد فرضت رسماً جمركياً على وارداتها من اللؤلؤ: عقوبة انضافت إلى منافسة اللؤلؤ الزراعي المتعاطمة. بخلاف دبي التي نجحت في أن تصبح المرفأ الأكثر نشاطاً في الخليج على صعيد الاستيراد والتصدير، ظلّ مصدر عائداتنا الأهم، إن لم يكن الوحيد، هو تجارة اللؤلؤ وكانت الهند أكبر زبائننا، كنّا نسعى للتفاوض مع الحكومة الهندية بغية خفض ذلك الرسم. ولكن بلا جدوى. لذلك كان علينا أن نتعامل مع شركة الهند الشرقية.

6- كنت سعيداً بمشاركة أخي هزاع هذه الأوقات. كان شخصاً حساساً، واسع الحيلة، عيّنهُ شخبوط واليا يمثله في غرب البلاد، كانت تجمعنا -أنا وهو - هواية صيد الصقور، كنّا نحمل حسّ الشرف ذاته ونفس مشاعر المودة حيال أخينا شخبوط، وحافظنا على القسم الذي أديناه في حضرة الوالدة.

7- في 12 يناير ركبنا سفينة بخارية تعمل على خط دبي - كراتشي، بمزيج من الإثارة والخشية بدأت هذه الرحلة، لأنني لم أركب البحر إلا مرات قليلة ولفترات قصيرة، وتالياً لأنني لم أركب القطار ولا الطائرة من قبل أبداً. كان لأخي ولي قمريتان منفصلتان، مريحتان، لكنهما بعيدتان عن أن تكون فاحرتين، كان ذلك يناسبني، لم أولد وفي فهي ملعقة من ذهب وثيابي لم تكن من الحرير، ولا أحببت الأبهة قط، غرفتي لا تزال بسيطة حتى اليوم.

8- في غضون تلك الرحلة البحرية إلى كراتشي انتهزت ساعات الفراغ للتدرّب على المطالعة. في صغري لقّنتني والدي سورة الفاتحة وكان عمري ما بين 7 و9 سنوات. في القرآن الكريم اكتشفت الأبجدية.

9- في شهر يناير ذاك من عام 1946 بلغت الثامنة والعشرين من العمر، ورأيت أنّ الوقت حان لإتقان هذا العلم على غرار شخبوط الذي كان يقرأ بسهولة الصحف العربيّة والإنجليزية. لقد أُتيح لهزّاع وشخبوط أن يدرسا مهارات الكتابة والقراءة على أيدي معلّمين مختصّين، لكن لم يُتح لي ذلك حينها نظرا لظروف تنقّلي التي مرّت بنا مبكّرا، حيث وُلدتُ في قصر الحصن ونشأتُ في العين.

10- لما وصلنا إلى كراتشي كان علينا - أنا وهزّاع - أن نمكث ثمانين وأربعين ساعة قبل متابعة السفر إلى نيودلهي وجهتنا النهائيّة. اغتنمنا هذه الفرصة للقيام بجولة قصيرة في المدينة وزيارة سوق الخضرة فيها، كانت كراتشي "بقالة الهند" وسوقها هو الأكبر في العالم. ثمّ إنّ للمدينة خطوط للسكك الحديدية، وفيها شوارع مبلطة، همست لأخي: "يوما ما سوف نصنع ما هو أفضل من ذلك في بلادنا"، نظرا لي وجهها لوجه وقال: "بجهودك إن شاء الله".

11- كم استغرقت الرحلة، ساعتين أو ثلاث ساعات؟ ما عدتُ أدري. كلّ ما أتذكّره أنّي كنت محشورا في المقعد وسط دخان الغلايين والسجائر. وكانت حصيلة إقامتنا في الهند لم تكن سارة، لم نحصل إلا على وعود، ولا شيء ملموس.

12- عندما كنّا على متن السفينة البخاريّة التي تقلّنا إلى دبّي فكّرت في المهمة التي تنتظرني. قبل بضعة أسابيع اتّخذ الشيخ شخبوط قرارا بتعييني ممثّلا رسميا له في العين، حاكما على الواحة، ولقد منحني بذلك شرفا كبيرا.

1- ما هو الحدث الرئيس في المقتطف السابق؟ (ما العبارة الأكثر تعبيراً عن المقتطف الروائي السابق؟)

أ- دورُ الشّيخة سلامة بنت بطي -رحمها الله- في ترسيخ القيم الأخلاقيّة السّامية في نفوس أبنائها.

ب- شغفُ المغفور لهُ الشّيخُ زايد بن سلطان -رحمه الله- بالشّعْر، وإتقانه لهُ.

ت- رحلة الشيخ زايد بن سلطان وأخيه هزّاع -رحمهما الله- إلى الهند لحلّ مشكلة كان لها تأثيرٌ على اقتصاد منطقتهم.

ث - هوايةُ صيد الصّقورِ تجمعُ بين الشّقيقين الشّيخ زايد وأخيه هزّاع -رحمهما الله-.

2- ما المقتطف الذي يشكّل دليلاً على اهتمام المجتمع بالقراءة وتعلّم القرآن؟

- أ - لقد أُتيح لهزّاع وشخبوط أن يدرسا مهارات الكتابة والقراءة على أيدي معلّمين مختصّين.
- ب - في غضون تلك الرحلة البحريّة إلى كراتشي انتهزت ساعات الفراغ للتدرّب على المطالعة.
- ت - في صغري لقّنتني والدتي سورة الفاتحة وكان عمري ما بين 7 و9 سنوات. في القرآن الكريم اكتشفت الأجدية.
- ث - ما عدتُ أذكر أين ولا متى كتبتُ هذه الأبيات.

3- ما العبارة الدالة على تواضع وبساطة الشيخ زايد - طيّب الله ثراه - من العبارات الآتية؟

- أ - لم أولد وفيّ في مليعة من ذهب وثيابي لم تكن من الحرير، ولا أحببتُ الأبهة قطّ، غرقتي لا تزال بسيطة حتّى اليوم.
- ب- كنّا نحمل حسن الشرف ذاته ونفّس مشاعر المودّة حيال أخينا شخبوط
- ت - أوّمن بذلك المكان النهائي حيث يتواجد جميع البشر ذوي النيات الحسنة
- ث - كنتُ سعيداً بمشاركة أخي هزّاع هذه الأوقات. كان شخصاً حسّاساً، واسع الحيلة

4- هات من النص ما يدلّ على فكرة تبنيّ تطوير البلاد، ومنافستها لباقي الدّول.

- أ - دبي التي نجحت في أن تُصبح المرفأ الأكثر نشاطاً في الخليج على صعيد الاستيراد والتصدير
- ب- انتبهوا لهؤلاء! لأنّ أحلامهم مشاريع، ومشاريعهم تصبح حقائق عاجلاً أو آجلاً
- ت - اتّخذ الشيخ شخبوط قراراً بتعييني ممثلاً رسمياً له في العين، حاكماً على الواحة
- ث - يوماً ما سوف نصنع ما هو أفضل من ذلك في بلادنا

6 - من خلال المقطعين الثالث والرابع ما هو رأي الشيخ زايد فيما قاله مبارك بن لندن عن التقاليد؟

- أ - موافقة مبارك بن في لندن في رأيه الذي قاله..
- ب - فعدم رغبة الشيخ زايد في الردّ خوفاً على مشاعر مبارك بن لندن.
- ت- عدم موافقته لرأي مبارك بن لندن بدليل وجود البلاد وثباتها رغم التطوّر والرقى.
- ث - موافقته لرأي مبارك بن لندن بدليل وجود البلاد وثباتها رغم التطوّر والرقى.

7- ما التقنيتان الفيتان اللتان استخدمهما الكاتب في المقطع الملون؟

أ - السرد - الوصف

ب - الوصف - الحوار الخارجي

ت - السرد - الاسترجاع

ث - الوصف - الحوار الداخلي

8 - من خلال قراءتك المقتطف الروائي السابق، ما سبب تعامل الشيخ زايد مع شركة الهند الشرقية؟

أ - لأنها من أكبر الزبائن المستوردين لتجارة اللؤلؤ المستخرج من أبو ظبي.

ب - لأنها استطاعت تخفيض رسوم استيراد وتصدير اللؤلؤ بين البلدين.

ت - رفض الحكومة الهندية مبدأ خفض رسوم وارداتها من اللؤلؤ.

ث - البدء بالتنقيب عن النفط، وترك تجارة اللؤلؤ.

9 - إحدى العبارات الآتية لا تتضمن صورة بيانية.

أ - لأنني أعتقد أن تقاليد البداوة سوف تتقلص آجلاً أو عاجلاً

ب - كنا نحمل حس الشرف ذاته ونفس مشاعر المودة حيال أختنا شخبوط.

ت - أننا لا نزال هنا على الرغم من عصف رياح الأزمنة بشعورنا الرمادية.

ث - في شهر يناير ذلك من عام 1946 بلغت الثامنة والعشرين من العمر.

10 - " بخلاف دبي التي نجحت في أن تصبح المرفأ الأكثر نشاطاً في الخليج على (صعيد) الاستيراد والتصدير،

الجمع الصحيح للكلمة بين القوسين:

أ - صعائد

ب - أصعدة

ت - صعدان

ث - صعود

11 - " من دون تفرقة في (العرق)، واللون، والمعتقد، متحدنين جميعاً في (بوتقة) متوهجة. "، الجمع الصحيح

للكلمتين بين الأقواس.

أ - أعراق / بوتقات

ب - عروق / أبواتق

ت - أعرقق / بواتق

ث - أعراق / أبوات

السؤال الثالث: اقرأ النص المعلوماتي: "البستنة"، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

1- في عالم متسارع الوتيرة وكثير الضغوط، غالباً ما نبحث عن طرق جديدة للاسترخاء والهروب، حتى لو لبضع دقائق من ضجيج الخارج. كثيرة هي الوسائل التي باتت متوفرة لنا، كالعلاجات البديلة والتأمل واليوغا وغيرها... ولكن، هل فكرتم يوماً بأن مجرد الاهتمام بنباتاتكم المنزلية أو العناية بالحديقة، أو الانخراط بمجموعة "البستنة" له فوائد على صحتكم العقلية والنفسية والجسدية؟

2- بالفعل ما بات يُعرف بـ "علاج البستنة" أو Horticulture therapy باللغة الإنجليزية تحوّل إلى نزعة "علاجية" إذا صح التعبير في مختلف أنحاء العالم. وعلى الرغم من وجود متخصصين في هذا العلاج، وجمعيات ومؤسسات تقدّم هذه الخدمات، فقد تكون "البستنة" في متناول الجميع. بضع نباتات ومرشحة ورفش وأسمدة طبيعية و"يد خضراء" لتنمو وتزهر وتتألق حديقتك... ونفسيّتك!

3- أثبتت السنوات أن علاج البستنة فعّال على صحة الإنسان العقلية والنفسية، ولا سيما أنّ هذه المنافع تم توثيقها منذ العصور القديمة. ففي القرن التاسع عشر، كان د. بنجامين راش، المعروف بـ "أبي الطب النفسي الأمريكي"، أول من تحدث عن تأثير الاهتمام بالحديقة على الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية. وفي الأربعينيات والخمسينيات، لاقت هذه الممارسة قبولاً كبيراً في الرعاية التأهيلية لقدامى الحرب في المستشفيات. واكتسب علاج البستنة المزيد من المصداقية، ودمج لاحقاً في مجموعة أوسع من التشخيصات والعلاجات.

4- اليوم، يتمّ اللجوء إلى هذا العلاج إلى جانب علاجات أخرى لمساعدة الخاضعين له في تعلم مهارات جديدة أو استعادة مهارات فقدوها. وقامت مؤسسات خاصة عديدة بهذه الممارسات، مثل "مؤسسة علاج البستنة الأمريكية"، في تحديد أنواع مختلفة من هذه العلاجات، التي تضم جميعها مشاركة "مريض" في نشاطات البستنة، التي يوقّرها معالج متدرّب. وهناك "البستنة الاجتماعية" التي تشكّل نشاطاً ترفيهياً متعلقاً بالنباتات والبستنة، من دون تحديد أهداف علاجية، بل التركيز على التفاعل الاجتماعي. أما "البستنة المهنية"، فهي عنصر أساسي من

برنامج "البستنة العلاجية"، إذ تركز على توفير التدريب الذي يسمح للأفراد بالعمل في هذا المجال، بشكل فردي أو ضمن مؤسسة معينة.

5- ونجد أنواعاً مختلفة من الحدائق التي تشكل ساحة ملائمة لعلاجات البستنة. ويقدم كل منها منافع محددة. وتغص "حدائق الشفاء" Healing gardens بالنباتات الخضراء والأزهار والماء وأشكال طبيعية أخرى، تكون غالباً في المستشفيات أو مراكز الرعاية الصحية الأخرى، لتتحول إلى مكانٍ للخلوة والراحة. وتأتي "حدائق الشفاء" بثلاثة أنواع، الحدائق العلاجية، وحدائق علاج البستنة، والحدائق الإصلاحية، التي تتداخل جميعها بعضها ببعض.

6- يرى عالم النفس المتخصص في علم الأعصاب، د. ألبير مخيبر، أن "علاج البستنة" شبيه "بأي هواية تساعدنا على الانفصال" عن واقعنا اليومي، ولا تحمل معها ضغوط "الأداء" الجيد. وبالتالي، تمنح منافع إيجابية". ويقول: "عدا ابتعاد أو انقطاع عن الواقع، يوفر علاج البستنة فرصة الحركة والتمارين التي قد تحفز الأفراد الذين لا يملكون الدوافع لممارسة الرياضة مثلاً، أو معظم الأفراد الذين يمضون ساعات طويلة جالسين إلى مقاعد مكاتبهم".

7- يساعد علاج البستنة أيضاً في تحسين الذاكرة والقدرات الإدراكية ومهارات اللغة، والتفاعل مع الآخرين، إضافة إلى تقوية العضلات وتحسين التنسيق والتوازن، والقدرة على التحمل. وبما أن البستنة تحملكم على التعامل مع النباتات التي تنمو وتنضج ثمارها وتتساقط أوراقها وتذبل، فهي قد تساعد كل من يعاني من صدمة خسارة شخص عزيز على التعامل مع الوضع، وتقبل مجرى الحياة. إضافة إلى أن رعاية النباتات، تساعد الأفراد خصوصاً الأطفال في تعلم أهمية رعاية الآخرين، والاهتمام بالتفاصيل وحسن المسؤولية.

8- كما أنها تحفّز الحواس الخمس، خلافاً لمعظم النشاطات الترفيهية الأخرى. فقد أثبتت الدراسات أنها ترفع معدلات "هورمونات السعادة". كيف ذلك؟ التعرض لمساحات خضراء يساعد في تقليص معدلات الكورتيزول، أي هورمون الضغوط، الذي يتحكّم بالمزاج والذاكرة والمناعة.

9- "الطبيعة هي أفضل إطار لعلاج الصدمات"، أو المشاكل النفسية وضغوط الحياة اليومية المتسارعة، خصوصاً أن معظمنا يمضي ساعات طويلة محتجزاً داخل جدران المكتب، ومن دون أي حركة تُذكر. ظهر "العلاج البيئي" Eco therapy الذي يُعرفه د. مخيبر بأنه "مجموعة واسعة من البرامج العلاجية التي تهدف إلى تحسين الرفاهية العقلية والجسدية من خلال ممارسة النشاطات الخارجية في الطبيعة".

10- ولا يقتصر العلاج البيئي على علاج البستنة، بل يتضمن باقة واسعة من الممارسات، كالعلاج بمساعدة الحيوانات أو النشاطات في البرية، أو العمل على التوعية حول أهمية الطبيعة، أو حتى كيفية التعامل مع "أسفنا وقلقنا" حيال ما قام به الإنسان لكوكبنا، وكل التأثيرات على البيئة والمناخ.

11- إلا أن "علاج البستنة" قد لا يكون الحل الأنسب لكل المشاكل. يقول د. مخيبر: "لا يسعنا أن نضع كل العلاجات البديلة في سلة واحدة، ولا بد أن نتجنب الحكم على فعالية وسيلة محددة على مجموعة واسعة من المشاكل النفسية. فهي قد تساعد في بعض الحالات وتفشل في حالات أخرى". ويعطي مثلاً على الاضطرابات الجسدية، ويوضح: "مضادات الهيستامين تساعد الذين يعانون من الحساسية لكنها لن تفيد إذا كنت تعاني من كسر في القدم، الأمر نفسه ينطبق على علم النفس. فالبستنة قد تساعد في تخفيف القلق، ولكنها قد تكون غير فعالة في اضطرابات أخرى".

12- ويضيف: "بشكل عام، هذه الأنواع من الممارسات، إلا في حال كانت مجرد هواية للاسترخاء، لا بد أن تُستكمل بالعلاجات. فهذا النوع من الممارسات الذي يركّز على الاهتمام سيساعد على تخفيف أعراض القلق أو

الاكتئاب، لكن هناك حاجة إلى العلاج النفسي لتغيير الأنماط المعرفية والسلوكية التي قد تكون السبب وراء الاضطرابات الظاهرة".

1- ما الفكرة المحورية في النص السابق؟

أ - العلاج بالبستنة وأثره على صحة الإنسان النفسية والعقلية.

ب - أنواع الحدائق التي تعمل على المساعدة في علاجات البستنة.

ت - علاج البستنة يساعد على تحسين الذاكرة والتفاعل مع الآخرين.

ث - الآثار الإيجابية للعلاج بالبستنة.

2- "العلاج بالبستنة يكون للأمراض النفسية وليس الجسدية"، في أي فقرة وردت هذه الفكرة؟

أ - الفقرة (11) ب - الفقرة (12) ت - الفقرة (10) ث - الفقرة (9)

3- " أثبتت الدراسات أنها ترفع معدلات "هورمونات السعادة". كيف ذلك؟" ما الغرض البلاغي للاستفهام في

الجملة السابقة؟

أ - التعجب ب - الإنكار ت - التشويق ث - التقرير

4- إحدى هذه الأفكار لم ترد في النص.

أ - علاج البستنة ليس الحل الوحيد لحلّ جميع المشاكل والأمراض.

ب - العلاج البيئي من أفضل الأطر لعلاج الصدمات وضغوط الحياة.

ت - يساعد علاج البستنة في بناء العلاقات، ونيل العنف في المجتمع.

ث - تنوع حدائق الشفاء بين الحدائق العلاجية والإصلاحية.

5 - من خلال قراءتك النص السابق: ما هي نتيجة الدراسات التي أجريت على العلاج بالبستنة؟

أ - ترفع معدلات "هورمونات السعادة"، من خلال تقليص هرمون الضغط.

ب- ترفع معدلات "هورمونات السعادة"، من خلال زيادة هرمون الضغط.

ت-لا ترفع معدلات "هورمونات السعادة"، وذلك من خلال تثبيط هرمون الضغط.

ث- تقلص معدلات "هورمونات السعادة"، الذي يتحكّم بالمزاج والذاكرة والمناعة.

6 – " الأمر (نفسه) ينطبق على علم النفس، فهذا (النوع) من الممارسات "، ما الوظيفة النحوية لما بين

القوسين؟

أ – خبر / بدل ب – توكيد / نعت ت – بدل / مضاف إليه ث – توكيد / بدل

7 – " البستنة تساعد الأطفال في تعلّم رعاية مَن حولهم "، في أيّ فقرة وردت هذه الفكرة؟

أ- الفقرة الرابعة ب- الفقرة السابعة ت – الفقرة العاشرة ث – الفقرة الثامنة

8 – " الطبيعة هي الملاذ لكلّ شخص يشعر بالضغط "، هات من النص الفكرة التي تتناسب والفكرة السابقة.

أ – هناك أنواع مختلفة من الحداثق التي تشكّل مساحة ملائمة لعلاجات البستنة.

ب – الطبيعة هي أفضل إطار لعلاج الصدمات وضغوط الحياة.

ت – العلاج البيئي يتضمّن ممارسات مثل العمل حول أهمية الطبيعة.

ث – وتغصّ حدائق الشفاء بالنباتات الخضراء والأزهار، وأشكال الطبيعة.