

ULANGKAJI ADAB: MARI BERIADAH

- Riadah ialah gerak badan, senaman atau segala kegiatan yang dilakukan pada waktu lapang untuk menyihatkan badan seperti bersenam, bermain dan berekreasi.

- Hukum beriadah adalah harus.

- Adab-adab beriadah:

1. Menjaga kebersihan.
2. Menutup aurat.
3. Memelihara semangat kesukanan.
4. Memilih kawasan yang sesuai dan selamat.

- Kepentingan adab beriadah:

1. Badan menjadi sihat dan terhindar dari penyakit.
2. Masa lapang dapat diisi.
3. Perpaduan kukuh dan dijauhkan dari sengketa.

**LATIHAN**

1. Apakah yang dimaksudkan dengan riadah?

2. Apakah hukum beriadah?

3. Senaraikan 4 adab beriadah.