

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ : السَّيَاحَةُ

استمع لهذا الصوت ثم أكمل الجمل الفارغة!

أُرِيدُ أَنْ أُحَدِّثَكُمْ الْيَوْمَ عَنْ السَّيَاحَةِ هِيَ
زِيَارَةُ الْأَمَاكِينِ فِي بِلَادِنَا أَوْ فِي دَوْلٍ أُخْرَى
لِاِكْتِشَافِ ثَقَافَاتٍ جَدِيدَةٍ وَ بِالطَّبِيعَةِ.
أَحِبُّ زِيَارَةَ، لِأَنِّي أَسْتَمْتِعُ بِرُؤْيَا الْبَحْرِ
وَالشَّمْسِ. فِي، نَذْهَبُ إِلَى
السَّاحِلِيَّةِ حَيْثُ نَجِدُ الذَّهَبِيَّ وَالْمَاءَ النَّقِيَّ.
هُنَالِكَ يُمَكِّنُنِي السَّبَاحَةُ، أَوْ بِالرَّمْلِ، أَوْ
حَتَّى رُكُوبَ الْقَوَارِبِ. إِنَّهَا تَجْرِبَةٌ رَائِعَةٌ! أَيْضًا،
أَحِبُّ زِيَارَةَ فِي الْجِبَالِ، الْجَوُّ بَارِدٌ
وَالْمَنَاطِرُ الطَّبِيعِيَّةُ مُذْهِلَةٌ. هُنَالِكَ أَنْ
أَتَسَلَّقَ الْجِبَالَ أَوْ فِي الطَّبِيعَةِ وَسَطِ
الْأَشْجَارِ الْخَضِرَاءِ وَ النَّقِيِّ. أَسْتَطِيعُ أَنْ
أَرَى الطَّيُورَ وَ الْمُخْتَلِفَةَ.

المفردات

laut : البَحْرُ

matahari : الشَّمْسُ

musim panas : الصَّيْفُ

pesisir : السَّاحِلِيَّةُ

pasir : الرَّمْلُ

jernih : النِّقْيُ

berenang : السَّبَّاحَةُ

perahu : القَوَارِبُ

gunung : الْجِبَالُ

udara : الْجَوُّ

saya ingin : أريدُ

berwisata : السِّيَاحَةُ

berkunjung : زِيَارَةُ

negara kita : بلادنا

budaya : ثقافات

baru : جديدة

menikmati : الإِسْتِمْتَاعُ

keindahan alam : الطَّبِيعَةُ

saya suka : أُحِبُّ

pantai : الشَّوَاطِئُ

التدريبات

تطابق ذلك!



صورة الجبال



صورة الشاطئ



صورة الشجرة



صورة السماء

التدريبات

١ ما الذي يحبه الكاتب في الشواطئ؟

- ☐ السباحة في الماء البارد
- ☐ رؤية البحر والشمس
- ☐ التنزه في الجبال

٢ ماذا يمكن للكاتب أن يفعل في الجبال؟

- ☐ السباحة في البحر
- ☐ تسلق الجبال أو التمشية وسط الطبيعة
- ☐ ركوب القوارب

٣ ما الذي يعجب الكاتب في الجبال؟

- ☐ الجو البارد والمناظر الطبيعية
- ☐ البحر والرمال
- ☐ اللعب بالرمل

الدرس الثاني: الصحة

استمع لهذا الصوت ثم أكمل الجمل الفارغة!

الْيَوْمَ سَأَتَحَدَّثُ عَنْ وَأَهْمِيَّتِهَا
فِي حَيَاتِنَا. الصُّحَّةُ هِيَ أَغْلَى مَا يَمْلِكُهُ
..... إِذَا كَانَتْ الصُّحَّةُ جَيِّدَةً،
يَسْتَطِيعُ الشَّخْصُ أَنْ يَحَقِّقَ أَحْلَامَهُ
وَيَعِيشَ حَيَاةً لَكِنْ إِذَا فَقَدْنَا
صِحَّتَنَا، فَسَتَضَعُ عَلَيْنَا حَيَاةٌ مُلْتَمَّةٌ
بِالْأَمْرَاضِ. أَحَدُ الَّتِي تَسَاعِدُ فِي
حِفْظِ الصُّحَّةِ هِيَ بِوَجْهِهِ جَيِّدٍ
وَمُتَسَابِقٍ. فَالنَّوْمُ الْكَافِي يُحَسِّنُ
مَنَاغَتَنَا وَيُقَوِّي لِيَتَحَمَّلَ
ضُغُوطَ الْحَيَاةِ. كَمَا أَنَّ التَّغْذِيَةَ
..... تَلْعَبُ دَوْرًا كَبِيرًا فِي الْحِفَاطِ
عَلَى الصُّحَّةِ. يَجِبُ أَنْ نَأْكُلَ
أَطْعِمَةً غَنِيَّةً بِالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ
وَنَتَجَنَّبَ السَّارِعَةَ وَالذُّهُونَ.

المفردات

التَغْذِيَّةُ : POLA MAKAN	الصِّحَّةُ : KESEHATAN
الحِفَاطُ : MENJAGA	أَعْلَى : BERHARGA
يَجِبُ : WAJIB	أَهَمُّ : LEBIH PENTING
نَأْكُلُ : MAKAN	يَمْلِكُ : YANG DIMILIKI
أَطْعَمَةٌ : MAKANAN	الْإِنْسَانُ : MANUSIA
الْفِيْتَامِيْنَاتُ : VITAMIN	الشَّخْصُ : SESEORANG
المَعَادِنُ : MINERAL	أَحْلَامٌ : IMPIAN
نَتَجَنَّبُ : MENGHINDARI	الْأَمْرَاضُ : PENYAKIT
السَّارِعَةُ : CEPAT SAJI	تَسَاعِدُ : MEMBANTU
الدُّهُونُ : BERLEMAK	مُتَسَابِقٍ : TERAKHIR

التدريبات

تطابق ذلك!

☐☐

الْأُطْعِمَةُ غَنِيَّةٌ
بِالْفَيْتَامِينَاتِ
وَالْمَعَادِنِ

☐☐

الْأُطْعِمَةُ السَّارِعَةُ

☐☐

الأنشطة التي يمكن
أن تحافظ على
صحتنا

التدريبات

١. ما هو أهم شيء يملكه الإنسان وفقًا للنص؟

☐ المال

☐ الصحة

☐ العلم

٢. ما هي إحدى العوامل التي تساعد في الحفاظ على الصحة؟

☐ النوم الجيد

☐ العمل المستمر

☐ القراءة الكثيرة

٣. ماذا يجب أن نأكل للحفاظ على صحتنا؟

☐ أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن

☐ أطعمة سريعة ودهنية

☐ أطعمة تحتوي على السكر بكثرة