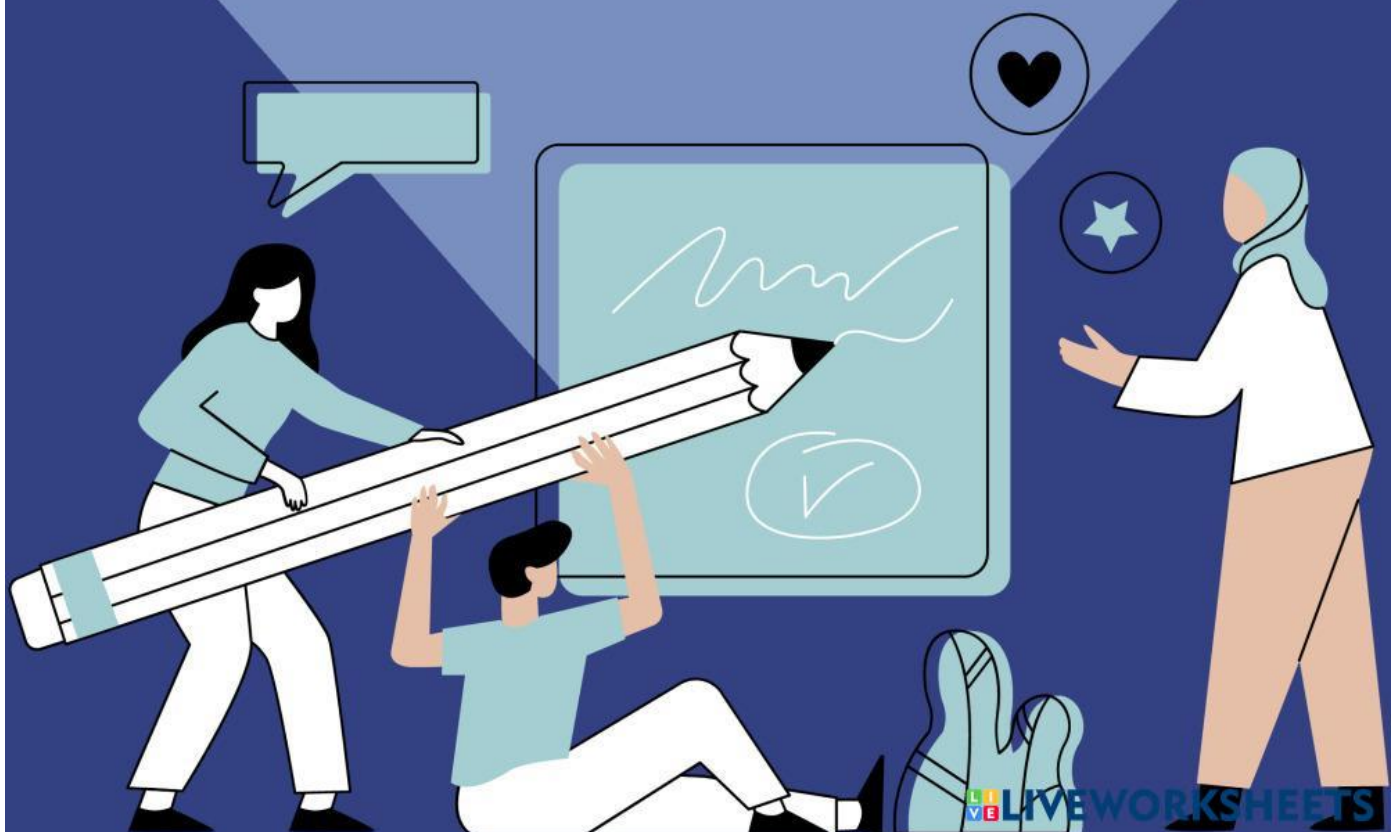


BAHASA ARAB

MADRASAH ALIYAH
KELAS XII

اللغة العربية



الرياضة

الرَّيَاضَةُ هِيَ النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ الْمُسْتَمِرُّ أَوْ الْحَرَكَةُ الْبَدَنِيَّةُ الْمُسْتَمِرَّةُ لِتَحْسِينِ الصِّحَّةِ _____ 1.

وَالرَّيَاضَةُ مِنْ أَسُسِ وَقَايَةِ الصِّحَّةِ _____ 2 عَلَيْهَا، وَلَا بُدَّ مِنَ الْقِيَامِ بِهَا _____ 3.

وَالرَّيَاضَةُ نَوْعَانِ، هُمَا:
الرَّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ، وَالرَّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ، وَلِكُلِّ مِنْهُمَا فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ.

الرَّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ هِيَ الرَّيَاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا الشَّخْصُ بِنَفْسِهِ _____ 4،
مِثْلُ: الْجَزِي، وَالزَّمَايَةِ، وَالسَّبَّاحَةِ، وَالْفُرُوسِيَّةِ، وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَأَمَّا الرَّيَاضَةُ
الْجَمَاعِيَّةُ فَهِيَ الرَّيَاضَةُ الَّتِي يَشْتَرِكُ فِي الْقِيَامِ بِهَا _____ 5 أَوْ أَكْثَرُ،
مِثْلُ: كُرَةِ الْقَدَمِ، وَالْكُرَةِ الطَّائِرَةِ، وَكُرَةِ الرِّيشَةِ، وَكُرَةِ الطَّوَلَةِ، وَكُرَةِ
_____ 6، وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَمِمَّا لَا شَكَّ فِيهِ أَنَّ لِلرَّيَاضَةِ كَثِيرَةً مِنَ الْفَوَائِدِ عَلَى
صِحَّةِ الْفَرْدِ، تَشْتَمِلُ عَلَى فَوَائِدٍ لِلصِّحَّةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ، مِنْهَا:

١- تَقْوِيَةُ الْمَنَاعَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالِابْتِعَادَ عَنِ _____ 7.

٢- تَجْمِيلُ الْجِسْمِ وَتَحْسِينُ مَظْهَرِهِ، _____ 8 وَزْنَ الْبَدَنِ.

٣- زِيَادَةُ السَّرُورِ وَالسَّعَادَةِ.

٤- تَقْلِيلُ الْقَلْقِ وَتَسْهِيلُ النَّوْمِ.

٥- تَقْوِيَةُ التَّفَكِيرِ _____ 9 وَتَرْقِيَةُ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ.

وَعَلَى رَغْمِ ذَلِكَ، لَا يَجُوزُ لِلنَّاسِ الْإِفْرَاطُ فِي مُمَارَسَتِهَا، لِأَنَّ ذَلِكَ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى
الْأَرْقِ أَوْ _____ 10 وَالْأَمْرَاضِ: لِذَلِكَ عَلَيْنَا الْإِعْتِدَالَ فِي مُمَارَسَةِ الرَّيَاضَةِ
بِلَا إِفْرَاطٍ وَلَا تَفْرِيطٍ.



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

المفردات



Arti	kata
olahraga	الرِّيَاضَةُ
kesehatan	الصَّحَّةُ
menjaga	الْمُحَافَظَةُ
sepak bola	كُرَّةِ الْقَدَمِ
bola basket	كُرَّةِ السَّلَّةِ
berlebihan	إِفْرَاطٍ
mempraktikannya	مُمَارَسَتِهَا
tidur	النَّوْمُ
meliputi/ mencakup	تَشْتَمِلُ
memperindah/ mempercantik	تَجْمِيلُ

الدَّرْسُ الثَّانِي



تَدْرِيبٌ ١

أ. صل بين الكلمتين المتضادتين كما في المثال.

كُرَّةُ الْقَدَمِ



الْفُرُوسِيَّة



كُرَّةُ السَّلَّةِ



الْجَرِّي



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ



تَدْرِيبٌ ٢

اخْتَرِ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ !!

١. مَا تَعْرِيفُ الرِّيَاضَةِ كَمَا وَرَدَ فِي النَّصِّ؟

- أ. النَّشَاطُ الْعَقْلِيُّ الْمُسْتَمِرُّ
- ب. النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ الْمُسْتَمِرُّ أَوْ الْحَرَكَةُ الْبَدَنِيَّةُ لِتَحْسِينِ الصَّحَّةِ

ج. الْأَلْعَابُ الْجَمَاعِيَّةُ فَقَطْ

د. الرَّاحَةُ وَالنَّوْمُ الطَّوِيلُ

٢. مَا نَوْعَا الرِّيَاضَةِ الْمَذْكُورَانِ فِي النَّصِّ؟

- أ. الرِّيَاضَةُ الْعِلْمِيَّةُ وَالرِّيَاضَةُ الذَّهْنِيَّةُ
- ب. الرِّيَاضَةُ الْفَرْدِيَّةُ وَالرِّيَاضَةُ الْجَمَاعِيَّةُ
- ج. الرِّيَاضَةُ الصَّبَاحِيَّةُ وَالرِّيَاضَةُ الْمَسَائِيَّةُ
- د. الرِّيَاضَةُ السَّهْلَةُ وَالرِّيَاضَةُ الصَّعْبَةُ



٣. أَيِّ مِمَّا يَلِي يُعَدُّ مِثَالًا عَلَى الرِّيَاضَةِ الْفَرْدِيَّةِ؟

أ. كُرَةُ الْقَدَمِ

ب. كُرَةُ السَّلَّةِ

ج. الْجَزِيُّ وَالسَّبَاحَةُ

د. كُرَةُ الطَّائِرَةِ

٤. مَا أَحَدُ فَوَائِدِ الرِّيَاضَةِ الْمَذْكُورَةِ فِي النَّصِّ؟

أ. زِيَادَةُ الْوِزْنِ

ب. تَقْوِيَةُ الْمَنَاعَةِ وَالْإِبْتِعَادُ عَنِ الْأَمْرَاضِ

ج. زِيَادَةُ الْقَلْقِ

د. ضَعْفُ التَّرْكِيزِ

٥. مَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا فِي مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ كَمَا وَرَدَ؟

أ. الْإِفْرَاطُ فِي مُمَارَسَتِهَا

ب. تَرْكُهَا تَمَامًا

ج. الْإِعْتِدَالُ فِي مُمَارَسَتِهَا دُونَ إِفْرَاطٍ وَلَا تَفْرِيطٍ

د. مُمَارَسَتِهَا جَمَاعِيًّا فَقَطْ

الشَّابُّ الْمُتَفَائِلُ

1 _____ نَجَاحُ الْإِنْسَانِ فِي حَيَاتِهِ إِلَى التَّفَاوُلِ، خَاصَّةً الشَّبَابُ، وَلِيَكُونَ الشَّبَابُ جِيلًا مُتَفَائِلًا لَا بُدَّ لَهُ مِنْ تَوْظِيفِ _____ 2 فِي تَحْقِيقِ الْأَمَلِ الْإِيجَابِيِّ، _____ 3 تَحْدِثَاتِ الْحَيَاةِ، وَإِيجَادِ حُلُولِ الْمَشْكِلاتِ. وَلِيَكُونَ الشَّبَابُ مُتَفَائِلًا فَإِنَّهُ مِنْ _____ 4 أَنْ يَتَّبِعَ النَّصَائِحَ الْآتِيَةَ:

١- كُنْ مُتَفَائِلًا دَائِمًا: لِأَنَّ _____ 5 يُؤَدِّي إِلَى التَّفَكِيرِ الْإِيجَابِيِّ وَحُسْنِ الْأَمَالِ.

٢- كُنْ سَعِيدًا شُكْرًا: لِأَنَّهُ كُلَّمَا زَادَ الشُّكْرُ زَادَتِ السَّعَادَةُ، كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: {وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ}

٣- كُنْ وَاثِقًا مِنْ نَفْسِكَ: لِأَنَّ مَنْ يَثِقُ فِي نَفْسِهِ فَهُوَ قَادِرٌ عَلَى مُوَاجَهَةِ _____ 6 فِي حَيَاتِهِ.

٤- كُنْ _____ 7 فِي تَحْقِيقِ الْأَمَلِ بِالْعِلْمِ، كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: (يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ)

٥- كُنْ صَابِرًا: لِأَنَّ الصَّبْرَ مُفِيدٌ لِحَلِّ _____ 8 فِي حَيَاةِ الْمُجْتَمَعِ، كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}

٦- كُنْ صَادِقًا: لِأَنَّ الصِّدْقَ يُؤَدِّي إِلَى الْأَمَانَةِ، وَالْإِنْسَانُ يَصِلُ _____ 9 إِلَى مَا يَرْضَاهُ اللَّهُ.

النَّجَاحُ فِي سِنِّ مُبَكَّرَةٍ هُوَ هَدَفٌ لِكُلِّ إِنْسَانٍ، فَعَلَى الشَّبَابِ بَذْلُ _____ 10 وَالْحَمَاسَةِ فِي تَحْقِيقِ النَّجَاحِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى الدُّعَاءِ.



الدَّرْسُ الثَّانِي



المفردات

Arti	kata
Sukses atau keberhasilan.	نَجَاحُ
Masalah	المُشْكِلَاتِ
Pencapaian	تَحْقِيقِ
Berani	شُجَاعًا
Tantangan	تَحَدِّياتِ
Tujuan	هَدَفُ
Menghadapi	مُوَاجَهَةِ
Optimisme	التَّفَاوُلِ
Usaha dan upaya	الجُهِدِ
Pemuda	الشَّبَابُ

الدَّرْسُ الثَّانِي



تَدْرِيبٌ ١

رَتِّبِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ لِتُصْبِحَ جُمْلًا مُفِيدَةً

١. مُتَشَائِمًا - تَكُنْ - كُنْ - مُتَقَائِلًا - لَا - وَ

الجَوَاب

٢. النَّشِيطُ - يَحْتَاجُ - الْمُجْتَمَعُ - إِلَى - الشَّبَابِ

الجَوَاب

٣. مَسْئُولِيَّةٌ - الشَّبَابُ - كَبِيرَةٌ - الْمُجْتَمَعُ - عَلَيْهِ - فِي

الجَوَاب

٤. الْكَسْلَانِ - لَا - الشَّابُّ - يَحْتَاجُ - الْمُجْتَمَعُ - إِلَى

الجَوَاب

٥. الْأَصْدِقَاءُ - فِي - الزَّوْجَةِ - انْتَبِهْ - إِخْتِيَارٌ - وَ

الجَوَاب

الدَّرْسُ الثَّانِي

تَدْرِيبٌ ٢



اقرأ الجمل التالية، ثم ضع (ص) إذا كانت الجملة
صحيحة أو (خ) إذا كانت خاطئة، ثم صحح الخطأ:

رقم	العبرة	ص/خ
١.	التَفَاوُلُ يَقْتَضِي التَّفَكِيرِ السَّلْبِي	
٢.	مَنْ يَمْلِكُ الثَّقَّةَ فِي نَفْسِهِ فَهُوَ قَادِرٌ عَلَى مُوَاجَهَةِ تَحْدِيَّاتِ الْحَيَاةِ	
٣.	يَزِيدُ اللَّهُ الرَّزْقَ لِمَنْ يَشْكُرُ لَهُ	
٤.	يَحْتَاجُ نَجَاحَ الْإِنْسَانِ فِي حَيَاتِهِ إِلَى التَّشَاوُمِ	
٥.	الصِّدْقُ يُؤَدِّي إِلَى الْخِيَانَةِ	