



تاجوق: تيدور يڭ صيحه ☐
Tajuk: Tidur yang sihat

لائيپن تاهون 3

فلاجران ☐

1) ايسيكن دغن جواڤن يڭ بتول:

Isikan dengan jawapan yang Betu1 ☐



مريحتكن

نعمة

تناك



مغاڤ كيت قرلو تيدور؟ ☐
Mengapa kita perlu Tidur? ☐

تيدور اداله اونتوق _____ ديري دان مغمباليكن _____
دسمقيغ ايت, تيدور جوڭ اداله _____.

☐
☐

Tidur adalah untuk merehatkan diri dan. Mengembalikan ☐
tenaga disamping itu , tidur juga adalah nikmat ☐



صبة جك ادا تيدور اين
دعمالكن.

Sihat jika adab tidur ini diamalkan.

ككانن
Ke kanan

ليوات
lewat

سمبهيق صبح.
Sembahyang subuh

سبلوم تيدور.
Sebelum tidur.

سلقس باغون تيدور.
Selepas bangun tidur

تيدور تيدق ترلالو.....
Tidur tidak terlalu.....

امبيل وضؤ.....
Ambil wudhu.....

باچ دعاء سبلوم تيدور
دان.....
Baca doa sebelum tidur dan.....

تيدور دغن چارا مغهادهف.....
Tidur dengan cara menghadap.....

باغون اول اونتوق.....
Bangun awal untuk.....

اورغ اسلام فرچاي بادن اكن
منجادي
Orang islam percaya badan akan menjadi....