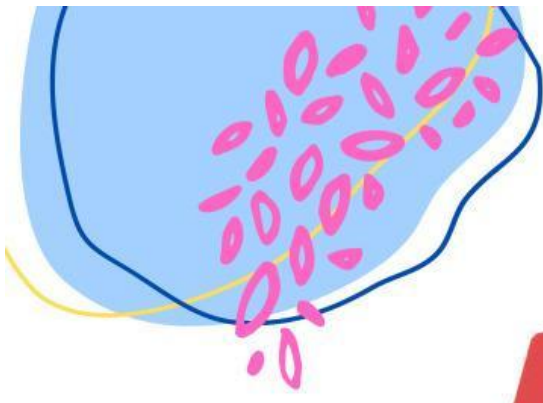




باب الثلاثة

الصحة

Disusun Oleh:
Kamula Khusnul C.



اسْتَمِعْ وَأَجِبْ عَلَى الْفَرَائِغَاتِ فِيمَا يَلِي!

الصِّحَّةُ نِعْمَةٌ عَظِيمَةٌ مَنَحَهَا اللَّهُ (1)، وَهِيَ أَسَاسُ السَّعَادَةِ وَالرَّاحَةِ فِي (2). إِذَا كَانَ
الْإِنْسَانُ صَاحِبَ (3)، يَسْتَطِيعُ أَنْ يَعِيشَ حَيَاتَهُ بِطَاقَةٍ وَ (4)، وَيُحَقِّقَ أَحْلَامَهُ وَأَهْدَافَهُ.
وَمِنْ أَهَمِّ عَوَامِلِ الْحِفَاطِ عَلَى الصِّحَّةِ هُوَ التَّغْذِيَةُ (5). فَيَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَتَنَاوَلَ الطَّعَامَ الْمُتَوَازِنَ
الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْعُنَاصِرِ الْغَذَائِيَّةِ (6) كَمَا أَنَّ مُزَاوَلَةَ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ
بَشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ تُسَاعِدُ فِي تَقْوِيَةِ الْجِسْمِ وَالْمَنَاعَةِ.
عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَنْتَبِهَ أَيْضًا إِلَى النِّظَافَةِ (7)، فَهِيَ وَقَايَةُ ضِدِّ الْكَثِيرِ مِنَ الْأَمْرَاضِ. وَيَجِبُ
عَلَيْنَا أَنْ نَغْسِلَ أَيْدِيَنَا بِالصَّابُونِ قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَبَعْدَ الْقِيَامِ بِأَيِّ عَمَلٍ.
وَلَا نَنْسَى أَهَمِّيَّةَ النَّوْمِ الْكَافِي فِي (8). فَالْجِسْمُ يَحْتَاجُ إِلَى الرَّاحَةِ لِتَجْدِيدِ النَّشَاطِ وَتَقْوِيَةِ
الْعَقْلِ.

لِذَلِكَ، يَجِبُ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا أَنْ (9) صِحَّتَهُ وَيَعْتَنِي بِهَا، لِأَنَّهَا كَنْزٌ لَا يُقَدَّرُ (10).
هَلْ أَنْتَ مِمَّنْ يَهْتَمُّ بِصِحَّتِهِ؟ إِذَا لَمْ تَفْعَلْ، فَابْدَأِ الْيَوْمَ!



المفردات

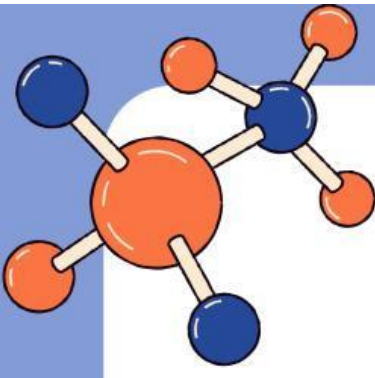
اقْرَأِ الْمُفْرَدَاتِ بِعِنَايَةٍ!



tidur : ١٦ . النوم
cukup : ١٧ . الكافي
malam : ١٨ . الليل
kebutuhan : ١٩ . يحتاج
aktivitas : ٢٠ . النشاط

kesehatan : ١ . الصحة
besar : ٢ . عظيمة
manusia : ٣ . الإنسان
kehidupan : ٤ . الحياة
badan : ٥ . الجسم
mampu : ٦ . يستطيع
tujuannya : ٧ . أهدافه
faktor : ٨ . عوامل
menjaga : ٩ . الحفاظ
tepat : ١٠ . السليمة
seimbang : ١١ . المتوازن
vitamin : ١٢ . الفيتامينات
misi : ١٣ . المهمة
praktik : ١٤ . مزاولة
olahraga : ١٥ . الرياضة





التدريبات

طابقِ الصُّورَ مَعَ الْمُفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةِ!

طَبِيبٌ



مُسْتَشْفَى



رِيَاضَةٌ



دَوَاءٌ





التدريبات

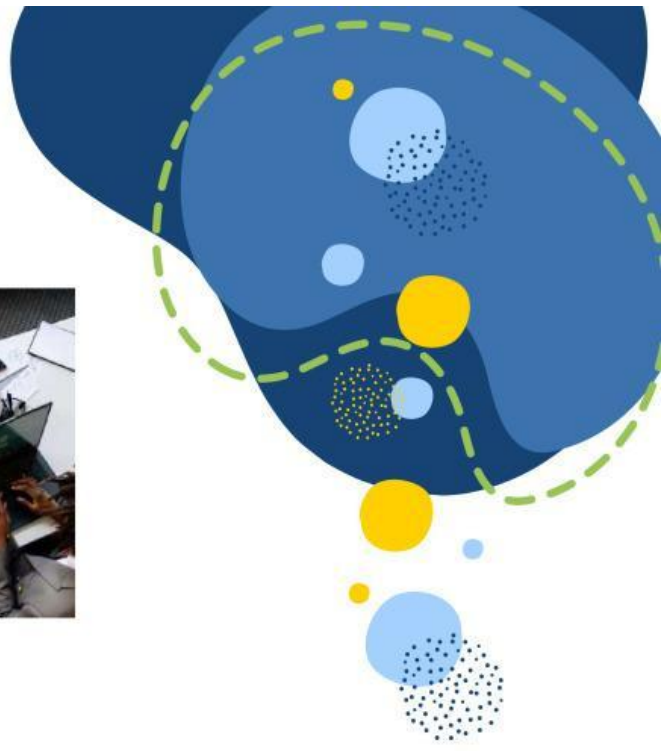
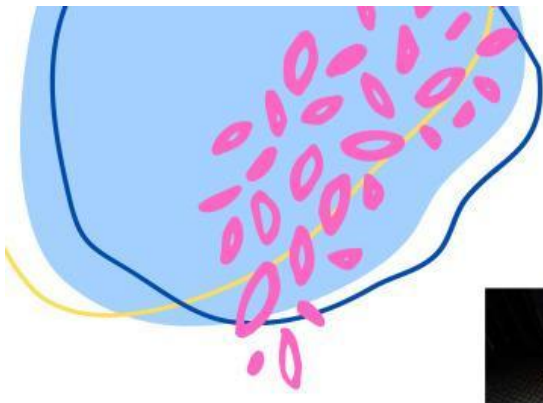
أسئلة اختيار من متعدد مع الإجابات

١. ما هي أسس الحفاظ على الصحة؟
 - أ. التغذية السليمة والرياضة فقط
 - ب. الراحة والنوم فقط
 - ج. التغذية السليمة، الرياضة، النظافة
 - د. النوم فقط
٢. ما هو أثر التغذية السليمة على صحة الإنسان؟
 - أ. يزيد من الوزن فقط
 - ب. يساعد في تقوية الجسم والمناعة
 - ج. لا يؤثر على الصحة
 - د. يزيد من التعب والإرهاق
٣. لماذا يجب غسل اليدين قبل تناول الطعام؟
 - أ. لأنها تحسن الهضم
 - ب. لأنها تحمي من الأمراض
 - ج. لأنها تريح الجسم
 - د. لأنها تمنح الطاقة
٤. ما هو دور النوم الكافي في صحة الإنسان؟
 - أ. يسبب الإجهاد
 - ب. يساعد في تجديد النشاط وتقوية العقل
 - ج. لا تأثير له على الجسم
 - د. يزيد من التوتر
٥. ما الذي يجب أن يفعله الإنسان للحفاظ على صحته؟
 - أ. الإكثار من الطعام دون مراعاة التوازن
 - ب. تجنب الرياضة والنظافة الشخصية
 - ج. احترام الصحة والاعتناء بها من خلال
 - د. النوم طوال اليوم



باب الرابع المهنة





إِسْتَمِعْ وَأَجِبْ عَلَى الْفَرَائِغَاتِ فِيمَا يَلِي!
الْمِهْنَةُ هِيَ وَسِيلَةُ مُهِمَّةٍ فِي حَيَاةٍ (1). بِالْمِهْنَةِ يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُلَبِّيَ اِحْتِيَاجَاتِهِ
(2)، مِثْلَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ (3). كُلُّ مِهْنَةٍ تَحْتَاجُ إِلَى اجْتِهَادٍ وَتَخْطِيطٍ، وَهَذَا يُسَاعِدُ عَلَى
تَطْوِيرِ الشَّخْصِ نَفْسِيًّا (4).

هُنَاكَ أَنْوَاعٌ كَثِيرَةٌ مِنْ (5)، مِثْلَ الطَّيِّبِ الَّذِي يُعَالِجُ الْمَرْضَى، وَالْمُهَنْدِسِ الَّذِي يُصَمِّمُ
الْمَبَانِي، وَالْمُعَلِّمَ الَّذِي يُعَلِّمُ الطُّلَّابَ. كُلُّ مِهْنَةٍ لَهَا دَوْرٌ مُهِمٌّ فِي بِنَاءِ الْمُجْتَمَعِ (6).

الْإِخْلَاصُ فِي الْعَمَلِ هُوَ مِفْتَاحُ (7). إِذَا كَانَ الْإِنْسَانُ يُحِبُّ مِهْنَتَهُ وَيَعْمَلُ بِإِخْلَاصٍ، فَسَيُحَقِّقُ
النَّاتِجَ الْإِيجَابِيَّةَ. لِذَلِكَ، يَجِبُ عَلَى كُلِّ إِنْسَانٍ أَنْ يَخْتَارَ مِهْنَةً تُنَاسِبُ مَهَارَاتِهِ وَ..... (8)، وَيَجْتَهِدَ
فِيهَا لِتَحْقِيقِ (9).

بِالْعَمَلِ الْجَادِّ، يَصِلُ الْإِنْسَانُ إِلَى النَّجَاحِ وَيُسَاهِمُ فِي خَيْرِ نَفْسِهِ (10).



المفردات

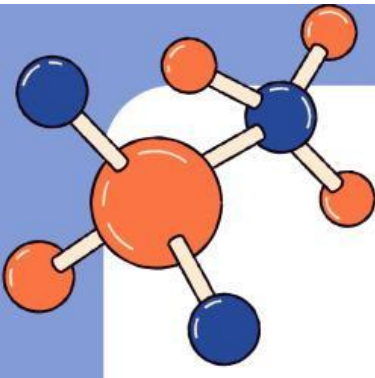
اقْرَأِ الْمُفْرَدَاتِ بِعِنَايَةٍ!



- ١٦ . وَسِيلَةٌ : sarana
- ١٧ . مُهِمَّةٌ : penting
- ١٨ . يَوْمِيَّةٌ : sehari hari
- ١٩ . طَبِيبٌ : dokter
- ٢٠ . دَوْرٌ : peran

- ١ . مِهْنَةٌ : pekerjaan
- ٢ . اجْتِهَادٌ : berjuang
- ٣ . شَخْصٌ : orang
- ٤ . اجْتِمَاعِيَّةٌ : sosial
- ٥ . كَثِيرَةٌ : banyak
- ٦ . مُهَنْدِسٌ : insinyur
- ٧ . مُعَلِّمٌ : guru
- ٨ . بِنَاءٌ : bangunan
- ٩ . مِفْتَاحٌ : kunci
- ١٠ . نَجَاحٌ : kesuksesan
- ١١ . كَانَ : ada
- ١٢ . يَجِبُ : wajib
- ١٣ . كُلٌّ : setiap
- ١٤ . يَخْتَارُ : memilih
- ١٥ . مَهَارَاتٌ : keahlian

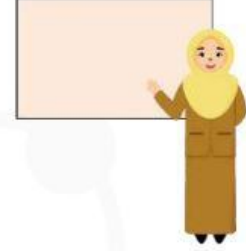




التدريبات

طابقِ الصُّورَ مَعَ الْمُفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةِ!

مُهَنْدِسٌ



تَاجِرٌ



مُعَلِّمٌ



شُرْطِيٌّ





التدريبات

أسئلة اختيار من متعدد مع الإجابات!

١. مَا هِيَ فَائِدَةُ الْمِهْنَةِ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ؟
 - أ. تَجْعَلُ الْإِنْسَانَ غَنِيًّا
 - ب. تُسَاعِدُ فِي تَلْبِيَةِ اِحْتِيَاجَاتِهِ الْيَوْمِيَّةِ
 - ج. تُجَبِّرُ الْإِنْسَانَ عَلَى الْعَمَلِ
 - د. تَجْعَلُ الْإِنْسَانَ مَشْهُورًا
٢. أَيُّ الْمِهَنِ تَتَمَثَّلُ فِي تَصْمِيمِ الْمَبَانِي؟
 - أ. الطَّبِيبُ
 - ب. الْمُعَلِّمُ
 - ج. الْمُهَنْدِسُ
 - د. التَّاجِرُ
٣. كَيْفَ يُسَاهِمُ الْإِخْلَاصُ فِي الْعَمَلِ فِي النَّجَاحِ؟
 - أ. بِتَسْهِيلِ الْعَمَلِ
 - ب. بِتَحْقِيقِ النَّتَائِجِ الْإِيجَابِيَّةِ
 - ج. بِتَخْفِيفِ التَّعَبِ
 - د. بِتَقْلِيلِ الْمَسْئُولِيَّاتِ
٤. مَاذَا يَجِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ عِنْدَ اخْتِيَارِ مِهْنَتِهِ؟
 - أ. اخْتِيَارُ مِهْنَةٍ عَشَوَائِيَّةٍ
 - ب. اخْتِيَارُ مِهْنَةٍ تُنَاسِبُ مَهَارَاتِهِ وَاهْتِمَامَاتِهِ
 - ج. اخْتِيَارُ مِهْنَةٍ صَعْبَةٍ
 - د. اخْتِيَارُ مِهْنَةٍ سَهْلَةٍ
٥. مَا هُوَ دَوْرُ كُلِّ مِهْنَةٍ فِي الْمُجْتَمَعِ؟
 - أ. جَعْلُ الْمُجْتَمَعِ أَفْضَلَ
 - ب. زِيَادَةُ الْأَمْوَالِ
 - ج. التَّنَافُسُ بَيْنَ الْأَشْخَاصِ
 - د. تَجْعَلُ الْمُجْتَمَعِ أَقَلَّ نَشَاطًا

