

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: الرِّيَاضَةُ

إِسْتَمِعْ ثُمَّ اخْتَرِ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ مِنَ الْمُرَبَّعِ!



الرِّيَاضَةُ هِيَ النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ الْمُسْتَمِرُّ أَوْ الْحَرَكَةُ الْبَدَنِيَّةُ الْمُسْتَمِرَّةُ الْبَدَنِيَّةُ،
وَالرِّيَاضَةُ مِنْ أَسُسِ وَقَايَةِ الصَّحَّةِ وَ عَلَيْهَا، وَلَا بُدَّ مِنْ بِهَا مُبَكَّرًا.
وَمِمَّا لَا فِيهِ أَنَّ لِلرِّيَاضَةِ كَثِيرًا مِنْ عَلَى صِحَّةِ الْفَرْدِ، تَشْمَلُ عَلَى فَوَائِدَ لِلصَّحَّةِ
الْبَدَنِيَّةِ وَالصَّحَّةِ مِنْهَا:

١ . تَقْوِيَةُ الْمَنَاعَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَ عَنِ الْأَمْرَاضِ.

٢ . تَجْمِيلُ الْجِسْمِ وَتَحْسِينُ مَظْهَرِهِ وَتَخْفِيزُ وَزْنِ الْبَدَنِ.

٣ . زِيَادَةُ وَالسَّعَادَةِ.

٤ . تَفْضِيلُ الْقَلْقِ وَ النَّوْمِ.

٥ . تَقْوِيَةُ التَّفَكِيرِ وَالتَّزْكِيهِ وَتَقْوِيَةُ الثِّقَّةِ بِالنَّفْسِ.

وَعَلَى رَغْمِ ذَلِكَ، لَا يَجُوزُ لِلنَّاسِ الْإِفْرَاطُ فِي مُمَارَسَتِهَا، لِأَنَّ ذَلِكَ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى الْأَرْقِ

أَوْ الْإِكْتِنَابِ وَالْأَمْرَاضِ.

إِذَا عَلَيْنَا الْإِعْتِدَالَ فِي الرِّيَاضَةِ بِلَا إِفْرَاطٍ وَلَا تَفْرِيطٍ.

المُفْرَدَاتُ

أُنْظُرْ وَاقْرَأْ هَذِهِ الْمُفْرَدَاتَ الْآتِيَةَ!

المَعْنَى	الكَلِمَةُ	المَعْنَى	الكَلِمَةُ
lintasan lari	مِضْمَار	olahraga	رِيَاضَةٌ
klub olahraga	نَادِي رِيَاضِيّ	sepak bola	كُرَةُ الْقَدَم
bermain	يَلْعَبُ	bola basket	كُرَةُ السَّلَّة
berlatih	يُمَارِسُ	renang	سِبَاحَةٌ
melompat	يَقْفِزُ	lari	جَرِي
bertanding	يَتَنَافَسُ	angkat beban	رِيَاضَةُ الرِّفْع
menang	يُفُوزُ	bela diri	فُنُونُ الْقِتَال
kalah	يَخْسِرُ	bersepeda	دِرَاجَةٌ
kesehatan	صِحَّة	lapangan	مَلْعَب
kebugaran fisik	لِيَاقَةٌ بَدَنِيَّة	kolam renang	مَسْبَح
aktivitas	نَشَاط	gedung olahraga / gym	قَاعَةٌ رِيَاضِيَّة

التَّدرِيب

صِلْ هَذِهِ الصُّوَرِ الْآتِيَّةَ إِلَى الْمُفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةِ!



الْمَشْي



كُرَةُ الْقَدَم



الْجَرِي



السِّبَاحَة



كُرَةُ السَّلَّة

التدريب

اقرأ الجمل الآتية، ثم ضع (✓) للصحيح و (X) للخطأ!

١. الرياضة هي الحركة البدنية المستمرة التي تساعد على تحسين اللياقة. (...)
٢. كثرة الرياضة قد تُسبب القلق والأرق. (...)
٣. كرة القدم وكرة السلة من الرياضة الفردية. (...)
٤. ممارسة الرياضة لوقت طويل جدًا لا تُسبب أي مشاكل صحية. (...)
٥. يجب أن نمارس الرياضة باعتدال دون إفراط ولا تفريط. (...)

الدَّرْسُ الثَّانِي: الشَّبَابُ

إِسْتَمِعْ ثُمَّ اخْتَرِ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ مِنَ الْمُرَبَّعِ!



يَحْتَاجُ نَجَاحُ الْإِنْسَانِ فِي حَيَاتِهِ إِلَى التَّفَاوُلِ الشَّبَابُ، وَلِيَكُونَ الشَّبَابُ مُتَفَائِلًا لَا بُدَّ لَهُ مِنْ تَوْظِيفٍ فِي تَحْقِيقِ الْأَمَلِ الْإِجَابِيِّ، وَمُوَاجَهَةِ تَحْدِيَّاتِ الْحَيَاةِ، وَإِيجَادِ حُلُولٍ لِلْمُشْكَلَاتِ. وَ الشَّبَابُ مُتَفَائِلًا فَإِنَّهُ مِنَ الْمُنَاسِبِ أَنْ يَتَّبَعَ النَّصَائِحَ الْآتِيَةَ:

١. كُنْ مُتَفَائِلًا دَائِمًا؛ لِأَنَّ التَّفَاوُلَ يُؤَدِّي إِلَى الْإِجَابِيِّ وَحُسْنِ الْأَمَالِ.
٢. كُنْ شَكُورًا؛ 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 بِنَفْسِهِ فَهُوَ قَادِرٌ عَلَى مُوَاجَهَةِ التَّحْدِيَّاتِ فِي حَيَاتِهِ.
٤. كُنْ شُجَاعًا فِي تَحْقِيقِ بِالْعِلْمِ، كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: «يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ».
٥. كُنْ صَادِقًا؛ لِأَنَّ الصِّدْقَ يُؤَدِّي إِلَى ، وَالْإِنْسَانُ يَصِلُ بِالْأَمَانَةِ إِلَى مَا اللَّهُ.

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

المُفْرَدَاتُ

أُنْظُرْ وَاقْرَأْ هَذِهِ الْمُفْرَدَاتِ الْآتِيَةَ!

المَعْنَى	الكَلِمَةُ	المَعْنَى	الكَلِمَةُ
ambisi positif	طُمُوحٌ	para pemuda	الشَّبَابُ
keberanian	شَجَاعَةٌ	masa depan	مُسْتَقْبَلٌ
tantangan	تَحَدٍّ	remaja laki-laki	فَتَى
nasihat	نَصِيحَةٌ	remaja perempuan	فَتَاةٌ
tanggung jawab	مَسْئُولِيَّةٌ	masa remaja	مُرَاهِقٌ
kesuksesan	نَجَاحٌ	optimis	مُتَفَائِلٌ
kesungguhan	اجْتِهَادٌ	pesimis	مُسْأَمٍمٌ
ketekunan	مُتَابِرَةٌ	kemampuan	قُدْرَةٌ
teladan	قُدْوَةٌ	harapan	أَمَلٌ
akhlak	أَخْلَاقٌ	percaya diri	ثِقَةٌ بِنَفْسٍ
kejujuran	صِدْقٌ	semangat	حِمَاسَةٌ

التَّدرِيب

إِخْتَرِ أَحَدَ الْأَجَوِبَةِ الصَّحِيحَةِ مِنْ ذَلِكَ النَّصِّ!

١. مَاذَا يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ لِلنَّجَاحِ فِي حَيَاتِهِ حَسَبَ النَّصِّ؟

أ	الثَّرَاءُ
ب	الشُّهُرَةُ
ج	التَّفَاوُلُ
د	كَثْرَةُ الْأَصْدِقَاءِ

٢. لِمَاذَا يَجِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَشْكُرَ حَسَبَ النَّصِّ؟

أ	لِيَحْصُلَ عَلَى هَدَايَا كَثِيرَةٍ
ب	لِأَنَّهُ كُلَّمَا زَادَ الشُّكْرُ زَادَتِ السَّعَادَةُ
ج	لِأَنَّ الشُّكْرَ يُؤَدِّي إِلَى الشُّهُرَةِ
د	لِأَنَّ الشُّكْرَ يُقَوِّي الْجِسْمَ

٣. مَاذَا يَقْدِرُ أَنْ يَفْعَلَهُ مَنْ يَتَّقُ بِنَفْسِهِ؟

أ	يَتَجَنَّبُ جَمِيعَ الْمَشَاكِلِ
ب	يَعِيشُ دُونَ مَسَاعِدَةِ أَحَدٍ
ج	يُصْبِحُ أَغْنَى مِنَ الْآخَرِينَ
د	يُوَاجِهُ التَّحَدِّيَّاتِ فِي حَيَاتِهِ

التدريب

٤. ما العلاقة بين العلم والأمل حسب النص؟

أ	العلم لا يتعلّق بالأمل
ب	العلم يُساعد على تحقيق الأمل
ج	الأمل أهم من العلم
د	العلم مُفيد للوظيفة فقط

٥. ماذا يجب على الشباب فعله لتحقيق النجاح حسب الفقرة الأخيرة؟

أ	الاستراحة وانتظار الفرص
ب	فعل ما يحبونه فقط
ج	بذل الجهد والحماسة والدعاء
د	تجنب جميع التحديات

التَّدرِيب

صِلْ هَذِهِ الصُّوَرِ الْآتِيَّةَ إِلَى الْمُفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةِ!

الشَّبَابُ



مُسْتَقْبَلُ



أَخْلَاقُ مَحْمُودَةٍ



مُتَفَائِلُ



مُتَشَائِمُ

