



الباب الأول : أَمَالُ الْمُرَاهِقِينَ

إِستمع! ثم إختَر الإجابة الصحيحة في المربع!!



- هَذَا يَتَمَنَّى أَنْ يَكُونَ مُهَنْدِسًا، لِيَبْنِيَ الْبُيُوتَ _____ (1)،
وَذَلِكَ يُرِيدُ أَنْ يَكُونَ طَبِيبًا، _____ (2) الْمَرَضَى فِي
الْمُسْتَشْفَيَاتِ، وَهَذِهِ تُحِبُّ أَنْ تَكُونَ مُدَرِّسَةً، _____ (3)
التَّلَامِيذَ فِي الْمَدَارِسِ، وَتِلْكَ تَتَمَنَّى أَنْ تَكُونَ _____ (4)،
لِتُسَاعِدَ _____ (5) عَلَى _____ (6)، وَآخَرُ يُفَضِّلُونَ
أَنْ يَكُونُوا _____ (7) شُجْعَانًا _____ (8) عَنْ بِلَادِهِمْ،
وَهُنَاكَ مَنْ تُفَضِّلُ أَنْ تَكُونَ _____ (9)، لِتَكْتُبَ فِي
_____ (10).





المفردات

Insinyur	مُهَنْدِسٌ
Mengobati	يُعَالِجُ
Remaja	مُرَاهِقٌ
Penceramah	مُبَلِّغٌ
Menghabiskan	قَضَى-يَقْضِي
Mengatur	نَظَّمَ-يُنَظِّمُ
Membagi	قَسَمَ-يُقَسِّمُ
Tumbuh	نَمَا-يَنْمُو
Membantu	تُسَاعِدَ

Mengharapkan	تَمَنَّى-يَتَمَنَّى
Lebih senang	فَضَلَ-يُفَضِّلُ
Pengacara	مُحَامِيَّةٌ
Jurnalis	صَحَافِيٌّ
Pasien	الْمَرَضَى
Membela	الدِّفَاعِ
Tentara	جُنْدٌ
Orang yang lemah (tertindas)	الْمُسْتَضْعَفِينَ
Gedung	الْعِمَارَاتِ





التدريبات

رَتِّبِ الْجُمْلَ التَّالِيَةَ لِتُصْبِحَ فِقْرَةً مُتَنَاسِقَةً!



وَيَنْمُوا كَذَلِكَ عَقْلُكُمْ نُمُوا سَرِيعًا.



وَيَجِبُ عَلَيْكُمْ أَنْ تُتَظَمُوا حَيَاتَكُمْ،



نُمُوا جِسْمَكُمْ فِي هَذِهِ الْمَرَحَلَةِ تُمُوا
سَرِيعًا،



وَتُقَسِّمُوا أَوْقَاتَكُمْ بَيْنَ الرَّاحَةِ وَالْعَمَلِ،



وَبَيْنَ الدِّرَاسَةِ وَالرِّيَاضَةِ.



فَيَجِبُ أَنْ تُحَافِظُوا عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِكُمْ،

1

2

3

4

5

6





التدريبات

١. وَبَعْدَ الْفَحْصِ كَتَبَ وَصَفًا طَبِّيًا

أ. الطَّيِّبُ

ب. الطَّيِّبِ

ج. الطَّبِّ

د. الطَّبَّةُ

هـ. المُدَرِّسُ

٢. يَحْسُنُ بِكُلِّ مُرَاهِقٍ أَنْ الطَّعَامَ الطَّيِّبَ

أ. يَأْكُلَ

ب. يَلْعَبُ

ج. يَتَعَلَّمُ

د. تَأْكُلَ

هـ. يَلْعَبُ

٣. يَجِبُ عَلَى الْمُدَرِّسِ أَنْ يُعَلِّمَ

أ. الْفَلَاحِينَ

ب. الْمُؤَظَّفِينَ

ج. الْمُهَنْدِسِينَ

د. الطُّلَّابَ

هـ. التُّجَّارَ





التدريبات

٤. لَا يَجِبُ أَنْ يُسْتَعْمِلُوا الْمُخَدَّرَاتِ

أ. المُرَاهِقَةُ الصَّالِحَةُ

ب. المُرَاهِقَةُ الْكَسْلَانَةُ

ج. المُرَاهِقُ الْمَاهِرُ

د. المُرَاهِقُونَ الصَّالِحُونَ

هـ. المُرَاهِقُونَ الْفَاسِقُونَ

٥. يَأْمُرُ الطَّبِيبُ الْمَرْضَى أَنْ الدَّوَاءَ

أ. تَشْرَبُونَ

ب. تَشْتَرِي

ج. تَشْرَبَ

د. يَأْكُلُ

هـ. يَشْرَبُوا



الباب الثاني الصحة والرعاية الصحية

إستمع! ثم اختر الإجابة الصحيحة في المربع!!



نُمارِسُ الرِّياضَةَ، لِأَنَّ الرِّياضَةَ تُسَاعِدُ _____ (1) عَلَى
النُّمُوِّ وَتَجْعَلُ الْجِسْمَ يَعْمَلُ _____ (2)، وَيُنْصَحُ
_____ (3) بِمُمارَسَةِ _____ (4) الْبَدَنِ فِي
_____ (5) مُناسِبَةٍ، وَمِنْ أَهَمِّ أَنْواعِ الرِّياضَةِ الْجَرِيُّ
وَالسَّباحَةُ وَلَعِبُ الْكَرَةِ. وَ _____ (6) كَذَلِكَ أَنْ نَهْتَمَّ
بِرِياضَةِ الرُّوحِ وَالنَّفْسِ، كَقِراءَةِ الْقُرْآنِ وَ _____ (7)
الصَّلَوَاتِ، وَ _____ (8) الْأَذْكَارِ. وَالصَّلَاةُ أَيْضًا تَسْتَطِيعُ
أَنْ _____ (9) الْجِسْمَ وَ _____ (10) الرَّاحَةَ فِي نَفْسِ
الْإِنْسَانِ.





المفردات

Istirahat yang cukup	الرَّاحَةُ الْكَافِيَّةُ
Mencakup	إِخْتَوَى-يَخْتَوِي
Energi	الطَّاقَةُ
Tubuh	الجِسْمُ
Berenang	السَّباحَة
Berlari	الجَرْيُ
Menasihati	نَصَحَ-يُنصَحُ
Bangkit	نَهَضَ-يَنْهَضُ
Membangkitkan	بَعَثَ-يَبْعَثُ

Merangsang	نَشَّطَ-يُنَشِّطُ
Membiasakan/Me latih	مُمَارَسَة
Otot	العَضَلَات
Makanan Sehat	الْغِذَاءُ الطَّيِّبُ
Pasien	رِيَاضَةُ النَّفْسِ
Olahraga	الرِّيَاضَة
Makanan Pokok	الْمَوَادُّ الصَّرُورِيَّةُ
Rileks	ارْتَاخَ-يَرْتَاحُ
Sholat Sunnah	نَوَافِلِ الصَّلَوَاتِ





التدريبات

ضَع رَمَزَ الصَّحِّ (✓) لِلجُمْلَةِ الصَّحِيحَةِ، وَرَمَزَ الخَطَا (X) لِلجُمْلَةِ الخَاطِئَةِ!



يَجِبُ الحِفَاظُ عَلَى الصَّحَّةِ لِأَنَّهَا نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ.



وَيَجِبُ عَلَيْكُمْ أَنْ تُنَظِّمُوا حَيَاتَكُمْ،



مِنْ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَةِ: الجُلُوسُ طَوَالَ الْيَوْمِ



النَّوْمُ الكَافِي يُسَاعِدُ الْإِنْسَانَ عَلَى النِّشَاطِ.



لَا نَحْتَاجُ إِلَى الرِّيَاضَةِ لِصِحَّةِ الْبَدَنِ.



الطَّعَامُ مَصْدَرُ الطَّاقَةِ لِلْجِسْمِ





التدريبات

١. الصَّلَاةُ تَسْتَطِيعُ أَنْ ... الرَّاحَةَ فِي نَفْسِ الْإِنْسَانِ.

أ. تُمَارَسُ

ب. تُسَاعَدُ

ج. تَجْعَلُ

د. تَصُدُّ

هـ. تُبْعَدُ

٢. وَصِحَّةُ الْجِسْمِ ... أَنْ يَتَنَاوَلَ الْإِنْسَانُ الْغِذَاءَ الطَّيِّبَ.

أ. يَجِبُ

ب. يُمَكِّنُ

ج. يَكْرَهُ

د. يَصُدُّ

هـ. يَغْضَبُ

٣. الرِّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ تُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ ...

أ. الْعَضَلَاتِ

ب. الرَّأْسِ

ج. النَّفْسِ

د. الْعَقْلِ

هـ. الْغِذَاءِ





التدريبات

٤. مِنَ الرِّيَاضَةِ الرُّوحِيَّةِ ...

أ. قِرَاءَةُ الْأَذْكَارِ

ب. لَعِبُ كُرَةِ الْقَدَمِ

ج. السَّبَاحَةُ الْمُنَظَّمَةُ

د. الرَّسْمُ وَالتَّلْوِينُ

هـ. الدَّرَاسَةُ فِي الْمَدْرَسَةِ

٥. الطَّبِيبُ ... الْمَرِيضَ أَنْ يُمَارِسَ رِيَاضَةَ النَّفْسِ.

أ. يَنْصَحُ

ب. يَكْرَهُ

ج. يَغْضَبُ

د. يَصُدُّ

هـ. يَجْعَلُ

