هِوَايَة







سُلَيْمَانُ لَهُ هِوَايَاتٌ كَثِيرَةٌ مِنْهَا الْقِرَاءَةُ، وَالمُرَاسَلَةُ، وَتِنْسُ الطَّاوِلَةِ، وَكُرَةُ السَّنَّةِ، وَالْكُرَةُ الطَّائِرُ، وَالصَّحَافَةُ. يَقْرَأُ سُلَيْمَانُ فِي أَوْقَاتِ الْ ___. الْكُتُبَ الدِّيْنِيَّةَ وَالْعَامَّةَ وَالْمَجَلَّاتِ وَالْجَرَائِدَ، وَيَشْتَرِي سُلَيْمَانُ كِتَابًا جَدِيدًا كُلَّ ، وَهُوَ الآنَ يَمْلِكُ مَكْتَبَةً كَبِيرَةً فِي ___، وَيُنَظِّمُ الْكُتُبَ عَلَى ___. بِشَكْلٍ جَمِيلٍ. وَفِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ يَلْعَبُ سُلَيْمَانَ كُرَةَ الْقَدَمِ وَتِنْسَ الطَّاوِلَةِ وَكُرَةَ السَلَّةِ وَالْكُرَةَ ___، وَيُمَارِسُ التَّصْوِيرَ مَعَ ___، فَهُوَ يَسْتَخْدِمُ أَلَةَ التَّصْوِيرِ وَيُصَوِّرُ بِهَا الطَّبِيعَةَ وَالْمَنَاظِرَ وَالنَّاسَ. وَفِي أَيَّامِ الْعُطَلَةِ يَرْسُمُ سُلَيْمَانُ الْمَنَاظِرَ وَالْحَيَوَانَاتِ وَالْأَشْجَارَ وَهُوَ يَذْهَبُ إِلَى الْمَزَارِعِ وَالْبَسَاتِينِ وَيَنْظُرُ إِلَيْهَا ثُمَّ ___. وَأَحْيَانًا يَذْهَبُ إِلَى حَدِيقَةِ ___. وَيَرْسُمُ الْحَيَوَانَاتِ مِثْلَ الْفِيلِ وَالْأَسَدِ وَالْقِرْدِ وَ ___. وَسُلَيْمَانُ لَهُ أَصْدِقَاءٌ ___ ، وَهُوَ يَكْتُبُ الرَّسَائِلَ وَيُرْسِلُهَا إِلَيْهِمْ، وَفِي أَيَّامِ الْعُطَلَةِ الْقَادِمَةِ سَيَزُورُ سُلَيْمَانُ أَصْدِقَاءَهُ فِي الْمَدِينَةِ.

LIVEWORK

المفردات

	Indonesia	Arab
1	Hobi	هِوَايَاتٌ
2	Membaca	الْقِرَاءَةُ
3	Melukis	الرَّسْمُ
4	Korespondensi	المُرَاسَلَةُ
5	Sepak bola	كُرَةُ الْقَدَمِ
6	Tenis meja	تِنْسُ الطَّاوِلَةِ
7	Bola basket	كُرَةُ السَّلَةِ
8	Bola voli	الْكُرَةُ الطَّائِرَةُ
9	Fotografi	التَّصْويرُ
10	Kamera	أَلَةَ التَّصْوير
11	Alam	الطَّبِيعَةُ
12	Pemandangan	الْمَنَاظِرُ
13	Surat-surat	الرَّسَائِلَ
14	Liburan	الْعُطَلَةُ
15	Pertanian	الْمَزَارِعُ

LIVEWORKSHEETS

تَدْرِيبِيَّة

فَهُوَ يَسْتَخْدِمُ أَلَةَ التَّصْوير ويُصَوِّرُ بِهَا الطَّبِيعَة وَالْمَنَاظِرَ والنَّاسَ.

وَهُوَ الآنَ يَمْلِكُ مَكْتَبَةً كَبِيرَةً فِي الْبَيْتِ،
وَيُنَظِمُ الْكُتُبَ عَلَى الرُّفُوفِ بِشَكْلٍ جَمِيلٍ.

وَفِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ يَلْعَبُ سُلَيْمَانَ كُرَةَ الْقَدَمِ وَتِنْسَ الطَّاوِلَةِ
وَكُرَةَ السَّلَةِ وَالْكُرَةَ الطَّائِرَةَ، وَيُمَارِسُ التَّصْوِيرَ مَعَ أَصْدِقَائِهِ.

يَقْرَأُ سُلَيْمَانُ فِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ الْكُتُبَ الدِّينِيَّةَ وَالْعَامَّةَ وَالْمَجَلَّاتِ
وَالْجَرَائِدَ وَيَشْتَرِي سُلَيْمَانِ كِتَابًا جَدِيدًا كُلَّ شَهْرٍ.

سُلَيْمَانُ لَهُ هِوَايَاتٌ كَثِيرَةٌ مِنْهَا الْقِرَاءَةُ، وَالرَّسْمُ، وَالمُرَاسَلَةُ، وَكُرَةُ الْقَدَمِ،
وَتِنْسُ الطَّاوِلَةِ، وَكُرَة السَّنَّةِ، وَالْكُرَةُ الطَّائِرَةُ، وَالتَّصْويرُ، وَالصَّحَافَةُ.

1 2 3 4 5

LIVEWORK

تَدْرِيبِيَّة

مَاذَا يَقْرَأُ سُلَيْمَانُ فِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ؟

أ. الرِّيَاضِيَّاتِ
ب. الكُتُبَ الدِّينِيَّةَ
ج. الرِّيَاضِيَّاتِ وَالعُلُومِ
د. الكُتُبَ التَّارِيخِيَّةَ

أَيْنَ يَمْلِكُ سُلَيْمَانُ مَكْتَبَةً كَبِيرَةً؟

أ. فِي المَدْرَسَةِ
ب. فِي البَيْتِ
ج. فِي المَكْتَبِ
د. فِي الحَدِيقَةِ

مَعَ مَنْ يُمَارِسُ سُلَيْمَانُ التَّصْوِيرَ؟

أ. فِي المَدْرَسَةِ
ب. فِي البَيْتِ
ج. فِي المَكْتَبِ
د. فِي الحَدِيقَةِ

مَاذَا يَرْسُمُ سُلَيْمَانُ فِي أَيَّامِ العُطْلَةِ؟

أ. الوُجُوهَ
ب. المَنَاظِرَ وَالحَيَوَانَاتِ وَالأَشْجَارَ
ج. السَّيَّارَاتِ
د. الطَّائِرَاتِ

أَيْنَ سَيَزُورُ سُلَيْمَانُ أَصْدِقَاءَهُ فِي العُطْلَةِ القَادِمَةِ؟

أ. فِي خَارِجِ المَدِينَةِ
ب. فِي البَسَاتِينِ
ج. فِي حَدِيقَةِ الحَيَوَانَاتِ
د. فِي المَزَارِعِ

LIVEWORKSHEETS

الطَّعَام وَالشَّرَاب



والغِذاءُ الصَّحِيُّ هُوَ الْغِذَاءُ الَّذِي يَشْتَمِلُ عَلَى عِدَّةِ عَنَاصِرَ، وهي الإِيدْرُوكَرْبُونُ وَالبُرُوتِين وَالفِيتَامِين وَالْمِلْحِ الْمَعْدَنِيِّ وَـــ. الإِيدْرُوكَرْبُونُ يُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَـــ، وَمِنَ الْأَطْعِمَةِ الغَنِيَةِ بِهِ الرُّزُّ وَالقَمْحُ وَالدُّرَةُ وَغَيْرُهَا. البُرُوتِينُ مِنْ عَنَاصِرِ الغِذَاءِ الصَّحِيِّ الْمُهِمَّةِ لِيُسَاعِدَ الْإِنْسَانَ عَلَى النُّمُوِّ وَـــ، وَمِنَ الْأَطْعِمَةِ الغَنِيَةِ بِهِ اللَّحْمُ وَالسَّمَكُ وَالْبَيْضُ وَاللَّبَنُ وَغَيْرُهَا. الفِيتَامِينُ عُنْصُرٌ مِنَ الْمَوَادِ اللَّازِمَةِ لِإِصْلَاحِ الخَلَايَا ـــ، وَيُوجَدُ فِي بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ مِثْلَ الخَضْرَوَاتِ وَالفَاكِهَةِ الطَّازِجَةِ وَالْبَيْضِ وَالكَبِدِ وَاللَّبَنِ وَغَيْرِهَا. الْمِلْحُ الْمَعْدَنِيُّ ضَرُورِيٌّ لِنُمُوِّ الْجِسْمِ وَدَوَامِ ، وَيُوجَدُ مَثَلًا فِي لَحْمِ الغَنَمِ وَالسَّمَكِ وَاللَّبَنِ وَغَيْرِهَا. الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ مِثْلَ الإِيدْرُوكَرْبُونِ، تُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالْحَرَارَةِ وَالطَّاقَةِ، وَتُوجَدُ فِي بَعْضِ الأَطْعِمَةِ الَّتِي تَشْتَمِلُ عَلَى الزَّيْتِ وَ وَالزُّبْدَةِ وَغَيْرِهَا. وَلِكَيْ يَكُونَ غِذَاءُ الْإِنْسَانِ صِحِّيًّا يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِي وَجَبَاتُهُ الْيَوْمِيَّةُ عَلَى جَمِيعِ العَنَاصِرِ الغِذَائِيَّةِ السَّابِقَةِ، وَلَكِنْ لَا نَنْسَى أَنْ لَا نُسْرِفَ فِي الْمَأْكُولَاتِ وَ، كَمَا قَالَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ ـــ" (الأعراف: ٣١).

LIVEWORKSHEETS

المفردات

	Indonesia	Arab
1	Makanan sehat	الغِذاءُ الصَّحِيُّ
2	Garam mineral	الْمِلْحُ الْمَعْدَنِيُّ
3	Karbohidrat	الإِيدْرُوكَرْبُونُ
4	Minyak	الزَّيْتُ
5	Daging	اللَّحْمُ
6	Gandum	القَمْحُ
7	Jagung	الدُّرَةُ
8	Protein	البُرُوتِينُ
9	Ikan	السَّمَكُ
10	Telur	الْبَيْضُ
11	Susu	اللَّبَنُ
12	Vitamin	الفِيتَامِينُ
13	Sayuran	الخَضْرَوَاتُ
14	Buah-buah	الفَاكِهَةُ
15	Hati	الْكَبِدُ

LIVEWORK

تَدْرِيبِيَّة

كَمَا قَالَ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (الأعراف: ٣١).

وَلكِنْ لَا نَنْسَى أَنْ لَا نُسْرِفَ فِي الْمَأْكُولَاتِ وَالْمَشْرُوبَاتِ.

وَلِكَيْ يَكُونَ غِذَاءُ الْإِنْسَانِ صِحِّيًّا يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِي وَجَبَاتُهُ الْيَوْمِيَّةُ عَلَى جَمِيعِ العَنَاصِرِ الغِذَائِيَّةِ.

وهي إيدرُوكَرْبُونَ وَبُرُوْتِين وَفِيْتَامِين وَمِلْحٍ مَعْدَنِيٍّ وَمَادَّةٍ دُهْنِيَّةٍ.

الْغِذَاءُ الصَّحِيُّ هُوَ الْغِذَاءُ الَّذِي يَشْتَمِلُ عَلَى عِدَّةِ عَنَاصِرَ.

1 2 3 4 5

LIVEWORK

تَدْرِيبِيَّة

ماذا يُزَوِّدُ الإيدْرُوكَرْبُونُ الجِسْمَ؟

أ. الفِيتَامِين
ب. الحَرَارَةِ وَالطَّاقَةِ
ج. السُّكَّر
د. اللَّحْم

مِنَ الأَطْعِمَةِ الغَنِيَّةِ بِالبُرُوتِينِ ...

أ. الرُّزُّ
ب. السَّمَكُ
ج. الخُضْرَوَاتُ
د. الفَاكِهَةُ

العُنْصُرُ الَّذِي يُسَاعِدُ عَلَى إِصْلَاحِ الْخَلَايَا التَّالِفَةِ هُوَ ...

أ. المِلْحُ المَعْدَنِيُّ
ب. الفِيتَامِينُ
ج. المَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ
د. البُرُوتِينُ

أَيْنَ يُوجَدُ المِلْحُ المَعْدَنِيُّ؟

أ. في الرُّزِّ
ب. في لَحْمِ الغَنَمِ
ج. في الخَضْرَوَاتِ
د. في الفَاكِهَةِ

مَنْ الَّذِينَ لَا يُحِبُّهُمُ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ؟

أ. المُسْرِفُونَ
ب. النَّظِيفُونَ
ج. الطَّالِبُونَ
د. المُجْتَهِدُونَ

LIVEWORK