



[t.me/gradefive5uae](https://t.me/gradefive5uae)

رابط الدعوة

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)



ملفات خامس وزاري  
قناة عامة

الوصف

ملفات الصف الخامس منهج وزاري  
دولة الامارات العربية المتحدة

[t.me/gradefive5uae](https://t.me/gradefive5uae)

رابط الدعوة

الوَخْدَةُ الْخَامِسَةُ: دَعِ الْخَوْفَ وَابْدَأِ الْحَيَاةَ

1. كلمات يجب أن تعرفها: (كلمات شائعة)

هَي	أَنْ	أَمَّا	قَدْ	فِي	كَيْ
هَلْ	عَلَى	كَانَ	عَلَى	هَذَا	ذَلِكَ
لِأَنَّ	لَكِنْ	قَبْلَ	عَبْرَ	بَعْدَ	رُبَّمَا

2. ضع الكلمة المناسبة من الكلمات السابقة؛ لِيَتِمَّ الْمَعْنَى فِي الْفِقْرَةِ الْآتِيَةِ:

خَرَجْتُ مَعَ عَائِلَتِي فِي يَوْمٍ رَبِيعِي جَمِيلٍ، قَرَرْنَا أَنْ نَنْطَلِقَ عَبْرَ اتِّجَاهِ حَدِيقَةِ

الْحَيَوَانَاتِ بِمَدِينَةِ الْعَيْنِ الَّتِي تَمْتَّازُ بِحَيَوَانَاتٍ وَمَنَاطِرٍ مُتَنَوِّعَةٍ، حَيْثُ تُوجَدُ فِي جَوَانِبِ

مَمَرَاتِهَا الرَّئِيسَةِ وَرُودٌ جَمِيلٌ. فَكَانَ أَبِي يَحْمِلُ أَخِي الصَّغِيرَ عَلَى كَتِفَيْهِ، وَهَذَا

أَخِي الْأَكْبَرُ يَحْمِلُ حَقِيبَةَ الطَّعَامِ، أَمَّا أُمِّي فَقَدْ كَانَتْ تَنْظُرُ إِلَيَّ مِنْ بَعِيدٍ،

وَأَنَا أَقْفُ أَمَامَ أَقْفَاصِ الْقُرُودِ كَيْ أَصَوِّرَهَا، لَقَدْ كُنْتُ مَسْرُورًا وَأَنَا أَرْقُبُ حَرَكَاتِهَا

قَبْلَ أَنْ نُغَادِرَ الْحَدِيقَةَ. فَيَالَهُ مِنْ يَوْمٍ جَمِيلٍ قَضَيْنَاهُ رُفْقَةَ الْعَائِلَةِ!

3. اشطب الكلمة التي لا تنتمي إلى مجموعتها فيما يأتي:

- يَلْجُ - يَخْرُجُ - يَفْغَرُ.
- غَابَ - سَكَلَ - حَضَرَ.
- فَعَّرَ - هَنَيْهَةٌ - بُرْهَةٌ.



1. اختر المعنى الصحيح للكلمات المظللة:

- وَجَدَ نَفْسَهُ دُونَ أَنْ يَشْعُرَ مُسْتَسْلِمًا لِأَحَاسِيْسِ الْخَوْفِ.  
(مُنْقَادًا) - مُضْطَرِبًا - مُسَيِّطَرًا
- وَشَعَرَ بِرِغْدَةٍ سَرَتْ فِي جَسَدِهِ.  
(بِالْخَوْفِ) - بِالضِّيَاعِ - بِالظَّفْرِ
- عَادَتِ السُّكِينَةُ جُزْئِيًّا لِنَفْسِهِ.  
(الْخَوْفَ) - الْإِنْتِصَارَ - الْإِطْمِئْنَانَ

2. اختر ما يكمل المعنى ويتلاءم مع معنى الفعل:

- التفت يؤنس بهدوء **إلى الخلف** (إلى الخلف)، إلى الأعلى، إلى الأمام
- لم يخطر **في ذهنه** (في رأسه، في ذهنه، في قلبه)
- أطفأ **الأنوار** (الأصوات، الأنوار، الظلام)

[t.me/grade5uae](http://t.me/grade5uae)

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com) رابط الدعوة

3. حاك الأسلوب الآتي بثلاث جمل من إنشائك:

- منذ متى وأنت تتبني؟  
**منذ متى وأنت تراقبني؟**

منذ متى وأنت تعمل؟

منذ متى وأنت على هذه الحال؟

4. اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

- يُعَدُّ سَبَبًا مِنْ أَسْبَابِ الشُّعُورِ بِالْخَجَلِ:  
1. عَدَمُ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ.
- 2. الْمُرُورُ بِتَجْرِبَةٍ جَمِيلَةٍ.
- 3. التَّحَدُّثُ بِطَرِيقَةٍ سَلْبِيَّةٍ مَعَ النَّفْسِ.



1. اختر الفكرة الرئيسة  
• كَانَ يُدْرِكُ (يُونُسَ) بِأَنَّ الْاَلْتِفَاتَ لِمَرَّةٍ وَاحِدَةٍ سِيرَتِ  
وَسَيَجْعَلُهُ يَلْتَفِتُ طَوَالَ الطَّرِيقِ، وَهُوَ مَا لَا يَأْتِي فِيهِ "رَجُلٌ" شَجَاعٌ وَقَوِيٌّ  
يُخَيِّفُهُ صَوْتٌ عَابِرٌ.

- الخوف من الأضواء أمر عابر.
- يونس يدرك خطورة الالتفات.
- يونس شخص شجاع.

2. وضح الأثر الذي تتركه الجملة الآتية التي وردت في القصة: (سليبي / إيجاببي):

- وشعر برعدة سرت في جسده كله، لكنه تجاوزها وتجاهل ما سمعه. (إيجاببي).
- ولا يخيفه صوت عابر.. (إيجاببي).
- يشعر أن خطواته قبيحة بظلمة. (إيجاببي).
- "هكذا سأكون أقوى" (إيجاببي).
- وجد نفسه دون أن يشعر مستسلمًا لأحاسيس الخوف.. (سليبي).

انسخ ما يلي: "هل هذا الذي يتبعه إنسان أو شيء آخر؟"

هل هذا الذي يتبعه إنسان أو شيء آخر؟  
هل هذا الذي يتبعه إنسان أو شيء آخر؟

5

5

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

1. أكْمِلِ المُخَطَّطَ الخاصَّ بِكَلِمَةِ: "شَجَاعٌ":

ضدّها جَبَانٌ	مُرَادِفُهَا بطل يواجه الأمور بثبات
شجاع	
كَلِمَةٌ مُشْتَقَّةٌ مِنْهَا مشجّع / تشجيع	جُمْلَةٌ مُفِيدَةٌ رأيت جنديًا شجاعًا يقا تل الأعداء.

www.almanahj.com



2. صُغِ أفعالًا مِنَ الأَسْمَاءِ الآتِيَةِ، وَفَقِ النَّمَطِ:

الداخِلُ - دَخَلَ.

الخَوْفُ - خَاف

الحَرَكَةُ - تحرك

الإِضَاءَةُ - أضاء

الاجْتِهَادُ - اجتهد

3. صِفِ الأشياءَ الآتِيَةَ بِثَلَاثِ صِفَاتٍ:

الْمَنْزِلُ -	حجري	-	قديم	-	مهجور
الطَّرِيقُ -	طويل	-	ضيق	-	مظلم
الْمُنْعَطَفُ -	كبير	-	يفصل بين شارعين	-	

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

1. لِمَاذَا كَانَتْ مَرْيَمُ تَخَافُ مِنَ الظَّلَامِ؟

لأنها كانت تتخيل الظل بأنه أشباح ووحوش مرعبة.

2. بِمَاذَا عُرِفَتْ عَمَّةُ مَرْيَمِ؟

كانت عمّة مريم تعرف بشجاعته وقوتها وحبها للمغامرات.

3. مَا السُّرُّ الَّذِي حَرِصَتْ مَرْيَمُ عَلَى أَنْ تُخْبِرَهَا بِهِ عَمَّتُهَا؟

حرصت على معرفة سر شجاعة عمته.

4. مَا الشَّيْءُ الَّذِي قَامَتْ بِهِ مَرْيَمُ بَعْدَ مَا أَطْفَأَتِ الْأَنْوَارَ؟

قامت بخلق عينيها وفتح يديها لتلمس بيديها الشيء الذي يخيفها.

5. صِفِ الْحَالَةَ الَّتِي جَاءَتْ عَلَيْهَا مَرْيَمُ صَبَاحًا إِلَى الْمَطْبَخِ، وَعَلِّلْ ذَلِكَ.

الفرح والسعادة، لأنها أيقنت بأن ما كان يخيفها إنما مجرد دبدوب.

6. مَا الْعَوَامِلُ الَّتِي سَاعَدَتْ مَرْيَمَ عَلَى الْإِنْتِصَارِ عَلَى الْخَوْفِ؟

الثقة بالنفس والجرأة وعدم الاستسلام.

[t.me/gradefive5uae](https://t.me/gradefive5uae)

رابط الدعوة

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)

# "الانتصار على الخجل"

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

كلمات يجب أن تعرفها: (كلمات شائعة)

لم	مع	لكي	حيث	قبل	عندما
فيه	لكن	قبل	حيث	قبل	عندما

نوع الكلمات الآتية في جمل مفيدة:

- قبل: ذهب أخيه إلى المسجد قبل الإقامة.
- مع: سافرت مع عائلتي إلى فرنسا.
- حيث: توقفت فجأة حيث شاهدت حادثاً مروعاً.
- عندما: عندما سمعت صوت الأذان أسرعت للعلاء.

www.almanahj.com

مع (لم - فيه - لكي) في المكان الصحيح مما يأتي:

- لم... يحضر رشيد حصّة الرياضة يوم أمس.
- فتح أخي صندوق اللعب فوجد فيها قصة رائعة.
- تدرب مرّين يومياً لكي تتصّر على خوفها من الظلام.

ب مفرد الكلمات الآتية، ثم أنشئ منها جملًا:

- الأشياء: شيء - رأيت شيئاً رائعاً.
- النساء: امرأة - شاهدت امرأة ممتعة فساعدت على عبور الطريق.
- مآذن: مآذن - على كل مسجد يؤلّف مآذن أو أكثر.
- أرصفة: رصيف - انتهت العمال من بناء الرصيف الطويل.





بَعْدَ قِرَاءَتِكَ لِنَصِّ: "الانْتِصَارُ عَلَى الْخَجَلِ"، أَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

1. بَيِّنِ الْأَدِلَّةَ الَّتِي تُؤَكِّدُ أَنَّهُ يُمَكِّنُ الْانْتِصَارَ عَلَى الْخَجَلِ.

بعد الخجل من المشاكل البسيطة التي يمكن علاجها بعدة طرق متنوعة وغير حواشية.

2. وَضَحِ الْمَقْصُودَ: بـ "عَدَمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ" وَقَدِّمِ امْتِلَاءً مُوَضَّحَةً:

عدم القدرة على التحدي امام الناس عما نيتوقع ان ميقولة يكون خطأ

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)



3. حَدِّدْ ثَلَاثَةَ اسْبَابٍ مِنْ اسْبَابِ الْخَجَلِ:

عدم الثقة بالنفس.

طريقة التربي غير صحيحة

التحدث بطريقة سلبية بالنفس

4. اذْكَرْ ثَلَاثَ طَرَائِقَ لِلتَّغْلِبِ عَلَى الْخَجَلِ، وَاخْتَرِ وَاحِدَةً لِمُنَاقَشَتِهَا مَعَ زَمِيلِكَ:

تحديد سبب المشكلة

توعية الذات وتزويدها بالمعلومات

الحديث مع النفس حديثاً ايجابياً

# "الانتصار على الخجل"

واجب

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

1. متى يَضْبَحُ الخَجَلُ أمراً غير عادي؟

عندما يسبب عدم الثقة بالنفس والضرر بها  
عدم القدرة على أخذ القرارات الصحيحة  
وإزاحة عن حد الطبيعي واصبح من معتقبات التعلم.

2. ما الأمور التي تنصح بها زملاءك للتغلب على الخوف، والخجل؟

التحدث بكل ثقة وعدم الاهتمام بإرضاء كل الناس  
المسرح في مخاطبة الناس  
الثقة بالنفس وعدم الشعور بالنقص

www.almanahj.com

3. اكتب أسماء بعض الناجحين الذين تغلبوا على الخجل.

متعب الحبرين الذي نقل من الأمانة والخجل وترجع على  
عرش الخطابة

توماس ديبلون - والنت ديزني - إيهانق فونتن

4. انسخ ما يأتي:

"في اللحظة التي قرّر فيها يونس أن يلتفت إلى الخلف، إذا بيد تحط على كتفه برفق بالغ،  
فون أي كلمة أو صوت".

في اللحظة التي قرّر فيها يونس أن يلتفت إلى الخلف، إذا بيد  
تحط على كتفه برفق بالغ، فون أي كلمة أو صوت

أحوال خَيْرِ جُمْلَةٍ كَانَ وَأَخَوَاتِهَا  
.....

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

1. اكْمِلِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِخَيْرِ كَانَ أَوْ إِحْدَى أَخَوَاتِهَا: <sup>واحدة</sup>

- (مُرْقَرًا - يَجْتَهِدُ - مُخَيَّمًا - يُحْسِنُ - رَمَزًا)
- كَانَ أَخِي يَكْتُمُهُ فِي حِفْظِ دُرُوسِهِ.
- أَصْبَحَ الْعَمَامُ مُخَيَّمًا عَلَى قِمَمِ الْجِبَالِ.
- كَانَ الطِّفْلُ يُحْسِنُ بِالْبَرْدِ خِلَالَ فَصْلِ الشِّتَاءِ.
- فِي كُلِّ الْأَزْمَانِ وَالْعُصُورِ تَظَلُّ الْأُمُّ رَمَزًا لِلْحَنَانِ.
- يَظَلُّ الْعُصْفُورُ مُرْقَرًا.

2. ضَعْ خَطًّا تَحْتَ كُلِّ خَيْرٍ لَكَانَ أَوْ إِحْدَى أَخَوَاتِهَا فِيمَا يَأْتِي:

لَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - مَثَلًا سَامِيًا لِأَخْلَاقِ الْإِسْلَامِ وَقِيَمِهِ، وَظَلَّتْ سِيرَتُهُ الْخَالِدَةُ أَصْدَقَ مِثَالٍ نَقْتَدِي بِهِ إِلَى قِيَامِ السَّاعَةِ.

نَسِيَ يُونُسُ أَنْ يُوَاصِلَ تَقْسِيمَ الْمَرَاحِلِ، وَأَصْبَحَ تَفْكِيرُهُ مُرَكَّزًا عَلَى كَيْفِيَّةِ الْوُصُولِ إِلَى مَنْزِلِهِ فِي أَسْرَعِ وَقْتٍ."



3. انسخ ما يأتي:

نَسِيَ يُونُسُ أَنْ يُوَاصِلَ تَقْسِيمَ الْمَرَاحِلِ، وَأَصْبَحَ تَفْكِيرُهُ مُرَكَّزًا عَلَى كَيْفِيَّةِ الْوُصُولِ إِلَى مَنْزِلِهِ فِي أَسْرَعِ وَقْتٍ."

نسي يونس أن يواصل تقسيم المراحل، وأصبح تفكيره مركزا على كيفية الوصول إلى منزله في أسرع وقت.

أحوالٌ خَبِرَ جُمْلَةً كَانَ وَأَخْوَاتِهَا

1. أَنشِئْ ثَلَاثَ جُمَلٍ مِنْ عِنْدِكَ، تَشْتَمِلُ كُلٌّ مِنْهَا عَلَى اسْمٍ وَخَبِرٍ لِلنَّوَاسِخِ الْآتِيَةِ:

• كَانُ: **كان الفارسُ سريعاً.**

• ظَلُّ: **ظل البحرُ هانجاً.**

• أَصْبَحَ: **أصبح المكانُ نظيفاً.**

2. اخْتَرِ الخَبَرَ المُنَاسِبَ، وَاكْتُبْهُ فِي مَكَانِهِ فِي الجُمْلَةِ:

• كَانَتِ البِنَايَةُ ..... **آيَلَةً** ..... للسَّقُوطِ. (آيَلَةٌ - غَائِرَةٌ)

• أَصْبَحَ الطَّالِبُ ..... **يَكْتُبُ** ..... دُرُوسَهُ. (يَكْتُبُ - يُغْنِي)

• أَضْحَى التَّلَامِيذُ ..... **يَرُدُّونَ** ..... النِّشِيدَ الوَطَنِيَّ. (يُرَدِّدُونَ - يَزْرَعُونَ)

• عِنْدَمَا يَنْتَهِي ..... **الدرسُ** ..... يُيَادِرُ المُجْتَهِدُ لِمُرَاجَعَتِهِ. (الدَّرْسُ - الامْتِحَانُ)

8

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)

[t.me/grade5uae](https://t.me/grade5uae)

3. حَدِّدِ خَبَرَ ظَلِّ. فِي العِبَارَةِ الْآتِيَةِ، وَاذْكُرْ نَوْعَهُ: **رابط الدعوة**

يَظَلُّ صَاحِبُ الرُّؤْيَا الإِجَابِيَّةِ نَابِضًا بِالأَمَلِ أَمَامَ صُعُوبَةِ الحَيَاةِ.

..... **خبر ظل: نابضاً** ..... - **نوعه: خبر مفرد** .....

4. ادْخِلِ النَّوَاسِخَ الْآتِيَةَ عَلَى هَذِهِ الجُمَلِ، وَغَيِّرْ مَا يَلْزَمُ فِي الجُمَلِ الجَدِيدَةِ:

(كَانَ، ظَلُّ، أَصْبَحَ)

..... **الطالبُ مجتهدٌ.** - كَانَ ..... **الطالبُ مجتهداً.**

..... **المسكنُ نظيفٌ.** - أَصْبَحَ ..... **المسكنُ نظيفاً.**

..... **الجوُّ مشمسٌ.** - ظَلَّ ..... **الجوُّ مشمساً.**

9

الهمزة المتوسطة على الياء.

.....

واجب

نواتج التعلم

G5.6.3.1 يكتب المتعلم الكلمات المنعقدة همزة متوسطة على (ياء) كتابة صحيحة.

1. صَعَّ خَطًّا تَحْتَ الْكَلِمَاتِ الْمَهْمُوزَةِ بِهَمْزَةٍ مُتَوَسِّطَةٍ عَلَى الْيَاءِ:  
يُعَدُّ فَوَائِدَ مِنْ أَوَائِلِ زُمَلَانِهِ الْمُجِدِّينَ فِي الْفَضْلِ الدِّرَاسِيِّ، فَقَدْ أَحْرَزَ جَوَائِزَ عِدَّةً فِي مُسَابَقَةِ "رَادَار" لِلْقِرَاءَةِ السَّرِيعَةِ الَّتِي نَظَّمَتَهَا الْمُؤَسَّسَةُ، وَعِنْدَ انْتِهَائِهِمْ مِنْ إِجْرَاءَاتِ الْمُسَابَقَةِ، حَظِيَ بِتَشْجِيعِ زُمَلَانِهِ، وَكُرَّمَ مِنْ طَرَفِ آبَائِهِمْ، حَتَّى يَكُونَ قُدْوَةً لِابْنَائِهِمْ.

2. اَمَلْ الْجَدْوَلَ الْآتِي بِمَا يَنَاسِبُ:

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

www.almanahj.com

التعبير	مقصوده بكل كلمة
جَمْعُ مَسْأَلَةٍ	سؤال
جَمْعُ فَائِدَةٍ	فوائد
اسْمٌ مِنَ الْفِعْلِ شَاعَ	شائعات
جَمْعُ نَفِيسٍ	نفائس
جَمْعُ سُؤَالٍ	أسئلة

3. انسخ ما يأتي:

" هل كان يُونسُ شجاعاً بالفعل وغير خائف عندما مرَّ من أمام المَنزِلِ الحَجْرِيِّ القَدِيمِ؟  
(سؤال لم يصل وليد إلى جوابه؛ لأنه لم يشأ أن تتغير صورة يُونسَ الشجاع.)"

هل كان يونس شجاعاً بالفعل وغير خائف عندما مر من أمام المنزل الحجري القديم سؤال لم يصل وليد إلى جوابه؛ لأنه لم يشأ أن تتغير صورة يونس الشجاع.

1. اِقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ، وَتَأَمَّلِ الْكَلِمَاتِ الْمُظَلَّلَةَ:

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

أ. لَا تَلْتَفِتْ لِلْمُسْتَهْزِئِينَ.

ب. تَرَعَى الْمَدَارِسُ الْأَطْفَالَ النَّاشِئِينَ بِاهْتِمَامٍ.

ج. جَلَسَ الضُّيُوفُ مُتَّكِنِينَ عَلَى الْأَرَائِكِ.

د. سَمِعَ الْمَرِيضُ حَيَاتَهُ، لَكِنَّ إِيمَانَهُ بِاللَّهِ يُحْيِي فِيهِ الْأَمَلَ.

هـ. قَالَ تَعَالَى: ( سَأَلَ سَائِلٌ بِعَذَابٍ وَاقِعٍ ) آيَةٌ: 1، سُورَةُ الْمَعَارِجِ.

و. تَعَاوَنَ طُلَّابُ الصَّفِّ الْخَامِسِ عَلَى إِعْدَادِ صَحِيفَةٍ حَائِطِيَّةٍ.

ز. تُفِيدُ الْإِشَارَاتُ الضُّوئِيَّةُ فِي تَسْهِيلِ حَرَكَةِ الْمُرُورِ.

ح. يَقُولُ تَعَالَى: ( كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ ) 249 البقرة.

2. اَمْلَأْ بِمَا يَنْسَبُ الْفَرَاغَ فِي الْجُمْلَةِ الْآتِيَةِ:

www.almanahj.com (التدفئة، الطائرة، سئل، الأسئلة، زائر)

أ. التدفئة ..... من مقومات الحياة في المناطق الباردة.

ب. سئل ..... سلطان ..... أسئلة ..... صعبة يوم الامتحان.

ج. تخلق الطائرة ..... في الغلاف الجوي.

د. كاد حدي بكرم من يأتينا زائرا .....

هـ. احر الكتابة الصحيحة للهزمة فيما يأتي:

أ. لنام ..... مضر بالصحة. (الدائم / الدائم)

ب. با توت الحزح بضعب ..... (التامة / التامة)

ج. من القوارض الضارة. (الفئران / الفئران)

د. الحاسوب كثيرة. (فوائد / فوائد)

خطط لكتابة موضوع إقناعي عن أهمية الرياضة.

اجمع معلومات عن أهمية الرياضة، وفوائدها، وانسب المعلومات إلى مصادرها.

اكتب مقالا مكونا من: (مقدمة، وثلاث فقرات، وخاتمة) تقع فيه القارئ بأهمية الرياضة،

t.me/grade5uae

رابط الدعوة

الموضوع: أهمية الرياضة

المقدمة:

تعد الرياضة من أهم أنشطة الحياة التي تحقق فائدة ترفهية لنا وتساهم في الكبار والصغار كما أنها تربيها تؤدي الصعود والنمو إلى التفكير والمهارات الرياضية

الفقرة الأولى -

في العصر الحالي أصبحت

الرياضة من أهم مظاهر التنمية

والفكر الجيد، في تحسين

أدلة 1 تطوير الرياضة أكثر

2 تحسين ممارسة الرياضة

الفقرة الثانية -

لكننا الأهمية الصحية

للأنشطة الرياضية التي

تقوية النظام

أدلة 1 المحافظة الجسم خلال

2 تكون الجسم صحيا

الفقرة الثالثة -

المحافظة على الياقة

تتطلبها عملية (الأيض)

أنا لا أستطيع نشاطا يوميا

لنستطيع نصا جيدة

المحافظة على اللياقة

2 تحسين اللياقة الجمل

خاتمة:

وقد صدقوا قول العقل السليم في الجسم السليم إذنا يود علمنا أهميتها ممارسة الرياضة وفوائدها، علينا أن نحملها أسلوب حياة، ونمط الحياة الصحي، كما نكون أفرادا

أهونا، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم خير أمة أخرجت للناس، المسلمون الصيغ من كل خير

وقد أنزل سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- هولا: علموا أبناءكم السباحة والرياضة وكونوا النبل

أعد كتابة مقالك بعد مراجعته وتصحيحه:

الرياضة

المقدمة

تعرف الرياضة بأنها مجموعة من الحركات التي يتم ممارستها وفقاً لمجموعة من القواعد  
 المتفق عليها لإحداث مستويات عالية من الترفيه، أو المتعة، أو التحدي، أو الفائدة أو زيادة التحمل،  
 أو تطوير المهارات، والإختلاف في الأهداف يميز الرياضات عن بعضها البعض  
 يُصيغ التأشير الذي يترجمه الاسم هو الفرق الرياضي مزيداً من التميز عليه  
 وجدت الكثير من الآثار التي تدل على ممارستها من قبل المصريين القدماء، لأنهم  
 من الرياضة كالرقص والمصارعة، كما حدث تلك الرياضات في ذلك الوقت  
 كما توجد الكثير من الصور واللوحات  
 عملاً مهمًا لتدوين الحركات والتفاصيل  
 التي تظهر فيها من أمانة يصيدون الأسماك باستخدام القوس خلال رحلتهم للرياضة  
 وتلعب الأنشطة والتأثير الرياضي دوراً أساسياً مهماً في أي جمعية أو نظام من شأنه أن يتسبب الإنسان  
 لأنها مفيدة جداً للجسم من الناحيتين الصحية والنفسية، إذ إنها تنقص الوزن، وتقلل من احتمالية الإصابة  
 بالأزمات التي كالتي تصيب القلب، والتهربين، والسكري، ومن ناحية نفسية فهي تزيد الثقة بالنفس  
 وماكد يمكن أن تستفيد من هذه الفكرة المهمة الرياضة من أرباحها وهذا أجل ضرورة  
 والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

www.almanahj.com

