



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

رابط الدعوة

الوَخْدَةُ الْخَامِسَةُ: دَعِ الْخَوْفَ وَابْدَأِ الْحَيَاةَ



ملفات خامس وزاري  
قناة عامة

الوصف

ملفات الصف الخامس منهج وزاري  
دولة الامارات العربية المتحدة

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

رابط الدعوة

1. كلمات يجب أن تعرفها: (كلمات شائعة)

كَي	فِي	قَدْ	أَمَّا	أَنَّ	هِنَا
ذَلِكَ	هَذَا	عَلَى	كَانَ	عَلَى	هَلْ
رُبَّمَا	بَعْدَ	عَبْرَ	قَبْلَ	لَكِن	لَأَنَّهُ

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 جَمِيلَةٌ. فَكَانَ أَبِي يَحْمِلُ أَخِي الصَّغِيرَ عَلَى كَتْفَيْهِ، وَهَذَا أَخِي الْأَكْبَرُ يَحْمِلُ حَقِيْبَةَ الطَّعَامِ، أَمَّا أُمِّي فَقَدْ كَانَتْ تَنْظُرُ إِلَيَّ مِنْ بَعِيدٍ، وَأَنَا أَقِفُ أَمَامَ أَقْفَاصِ الْقُرُودِ كَيْ أَصَوِّرَهَا، لَقَدْ كُنْتُ مَسْرُورًا وَأَنَا أَرْقُبُ حَرَكَاتِهَا قَبْلَ أَنْ تُغَادِرَ 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](https://t.me/grade5uae)

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: (سَلْبِي / إِيْجَابِي):

- وَشَعَرَ بِرِغْدَةٍ سَرَتْ فِي جَسَدِهِ كُلِّهِ، لَكِنَّهُ تَجَاوَزَهَا وَتَجَاهَلَ مَا سَمِعَهُ. (إِيْجَابِي).
- وَلَا يُخَيِّفُهُ صَوْتٌ عَابِرٌ.. (إِيْجَابِي).
- يَشْعُرُ أَنَّ خَطَوَاتِهِ ثَقِيلَةٌ بَطِيئَةٌ.. (سَلْبِي).
- "هَكَذَا سَأَكُونُ أَقْوَى" .. (إِيْجَابِي).
- وَجَدَ نَفْسَهُ دُونَ أَنْ يَشْعَرَ مُسْتَسْلِمًا لِأَحَاسِيْسِ الخَوْفِ.. (سَلْبِي).

انسخ ما يلي: "هَلْ هَذَا الَّذِي يَتَّبِعُهُ إِنْسَانٌ أَوْ شَيْءٌ آخَرُ؟"

هَلْ هَذَا الَّذِي يَتَّبِعُهُ إِنْسَانٌ أَوْ شَيْءٌ آخَرُ؟  
هَلْ هَذَا الَّذِي يَتَّبِعُهُ إِنْسَانٌ أَوْ شَيْءٌ آخَرُ؟

5

5

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



2. صُغِ أفعالًا مِنَ الأَسْمَاءِ الآتِيَةِ، وَفَقِ النَّمَطِ:

الداخِلُ - دَخَلَ.

الخَوْفُ - خَاف

الحَرَكَةُ - تحرك

الإِضَاءَةُ - أضاء

الاجْتِهَادُ - اجتهد

3. صِفِ الأَشْيَاءَ الآتِيَةَ بِثَلَاثِ صِفَاتٍ:

المَنْزِلُ -	حجري	-	قديم	-	مهجور
الطَّرِيقُ -	طويل	-	ضيق	-	مظلم
المُنْعَطَفُ -	كبير	-	يفصل بين شارعين	-	

[t.me/gradefive5uae](https://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 الحَالَةَ الَّتِي جَاءَتْ عَلَيْهَا مَرْيَمُ صَبَاحًا إِلَى المَطْبَخِ، وَعَلِّلْ ذَلِكَ.

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

6. مَا العَوَامِلُ الَّتِي سَاعَدَتْ مَرْيَمَ عَلَى الْإِنْتِصَارِ عَلَى الخَوْفِ؟

الثقة بالنفس والجرأة وعدم الاستسلام.

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

رابط الدعوة



## "الانتصار على الخجل"

كلمات يجب أن تعرفها: (كلمات شائعة)

t.me/gradefive5uae

رابط الدعوة

لم	مع	لكني	حيث	عندما
فيه	لكن	قبل	تعد	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.

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

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

ب مفرد الكلمات الآتية، ثم أنشئ منها جملًا:

- الأشياء: شيء - رأيت شيئاً رائعاً.
- النساء: امرأة - شاهدت امرأة ممتعة فساعدتها 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 الْإِنْتِصَارَ عَلَى الْخَجَلِ.

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

2. وَضِّحِ الْمَقْصُودَ: بـ "عَدَمِ الثِّقَّةِ بِالنَّفْسِ" وَقَدِّمِ امْتِلَاةً مُوَضَّحَةً:

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

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



واجب

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

رابط الدعوة

1. متى يَضِجُ الخَجَلُ أمراً غيرَ عاديٍّ؟

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

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

التحدث بكل ثقة وعدم الاهتمام بأرضاء كل الناس  
المرح في مخاطبة الناس  
الثقة بالنفس وعدم الشعور بالنقص

3. اكتب أسماء بعض التاجحين الذين تغلبوا على الخجل.

متعب الحبرين الذي نقل من الأمانة والخجل وترجع على  
عرش الخطابة

توماس ديبلون - والت ديري - إيهان فونون

4. انسُخ 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>واحد</sup>

- (مُرَقَرًا - يَجْتَهِدُ - مُخَيَّمًا - يُحَسُّ - رَمَزًا)
- كَانَ أَخِي يَكْتُمُهُ فِي حِفْظِ دُرُوسِهِ.
- أَصْبَحَ الْعَمَامُ مُخَيَّمًا عَلَى قِمَمِ الْجِبَالِ.
- كَانَ الطِّفْلُ يُحَسُّ بِالْبُرْدِ خِلَالَ فَضْلِ الشِّتَاءِ.
- فِي كُلِّ الْأَزْمَانِ وَالْعُصُورِ تَظَلُّ الْأُمُّ رَمَزًا لِلْحَنَانِ.
- يَظَلُّ الْعُصْفُورُ مُرَقَرًا.

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

لَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - مَثَلًا سَامِيًّا 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 مَنزِلِهِ فِي أَسْرَعِ وَقْتٍ."



3. انسخ ما يأتي:

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

نسي يونس ان يواصل تقسيم المراحل، واصبح تفكيره مركزا على كيفية الوصول الى منزله في اوسع وقت."

أحوالٌ خَبِرَ جُمْلَةً كَانَ وَأَخْوَاتِهَا

.....

1. أَنْشِئْ ثَلَاثَ جُمَلٍ مِنْ عِنْدِكَ، تَشْتَمِلُ كُلُّ مِنْهَا عَلَى اسْمٍ وَخَبْرٍ لِلنَّوَاسِخِ الْآتِيَةِ:

• كَانَ: **كان الفارسُ سريعاً.**

• ظَلَّ: **ظل البحرُ هانجاً.**

• أَصْبَحَ: **أصبح المكانُ نظيفاً.**

2. اخْتَرِ الْخَبَرَ الْمُنَاسِبَ، وَاكْتُبْهُ فِي مَكَانِهِ فِي الْجُمْلَةِ:

• كَانَتْ الْبِنَايَةُ ..... **آيَلَةً** ..... لِلسَّقُوطِ. (آيَلَةٌ - غَائِرَةٌ)

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

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

• عِنْدَمَا يَنْتَهِي ..... **الدَّرْسُ** ..... يُيَادِرُ الْمُجْتَهِدُ لِمُرَاجَعَتِهِ. (الدَّرْسُ - الْاِمْتِحَانُ)

8



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

3. حَدِّدْ خَبَرَ ظَلَّ. فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ، وَاذْكُرْ نَوْعَهُ: **رابط الدعوة**

يَظَلُّ صَاحِبُ الرُّؤْيَا الْإِجَابِيَّةِ نَابِضًا بِالْأَمَلِ أَمَامَ صُعُوبَةِ الْحَيَاةِ.

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

4. ادْخِلِ النَّوَاسِخَ الْآتِيَةَ عَلَى هَذِهِ الْجُمَلِ، وَغَيِّرْ مَا يَلْزَمُ فِي الْجُمَلِ الْجَدِيدَةِ:

(كَانَ، ظَلَّ، أَصْبَحَ)

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

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

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

9



الهمزة المتوسطة على الياء.

نواتج التعلم

واجب

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 لِأَبْنَائِهِمْ.

2. املأ الجدول الآتي بما يناسب:

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

رابط الدعوة

التعبير	مقصوده بكل كلمة
جمع مسألة	مسائل
جمع فائدة	فوائد
اسم من الفعل شاع	شائعات
جمع نفيس	نفائس
جمع سؤال	أسئلة

3. انسخ ما يأتي:

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

هل كان يونس شجاعاً بالفعل وغير خائف عندما مرَّ 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](https://t.me/gradefive5uae)

رابط الدعوة

أ. لَا تَلْتَفِتْ لِلْمُسْتَهْزِئِينَ.

ب. تَرَعَى الْمَدَارِسُ الْأَطْفَالَ النَّاشِئِينَ بِاهْتِمَامٍ.

ج. جَلَسَ الضُّيُوفُ مُتَّكِنِينَ عَلَى الْأَرَائِكِ.

د. سَنِمَ 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:

(التدفئة، الطائرة، سُئِلَ، أَسْئَلُهُ، زَائِرًا).

أ. التدفئة ..... من مَقُومَاتِ الْحَيَاةِ فِي الْمَنَاطِقِ الْبَارِدَةِ.

ب. سُئِلَ ..... سُلْطَانُ ..... أَسْئَلُهُ ..... صَعْبَةً يَوْمَ الْاِمْتِحَانِ.

ج. تُخَلَقُ الطَّائِرَةُ ..... فِي الْغِلَافِ الْحَوِيِّ.

د. كَلَامٌ خَدِي يُكْرَمُ مَنْ يَأْتِينَا زَائِرًا .....

هـ. اِخْرَجِ الْكِتَابَةَ الصَّحِيحَةَ لِلْهَمْزَةِ فِيمَا يَأْتِي:

أ. لَسْتُ ..... مُضِرٌّ بِالصَّحَّةِ. (الدَّائِمُ / الدَّاءُ) ( الدَّاءُ )

ب. إِذَا تَنَوَّعَ الْحُرُوحُ بَضَعُ ..... (التَّامُّةُ / التَّامِهِ) ( التَّامُّةُ )

ج. مِنَ الْقَوَارِضِ الضَّارَّةِ. (الفئران / الفؤران) ( الفئران )

د. الْحَاسِبُ كَثِيرَةٌ. (فوائد / فوآءد) ( فوآءد )

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/gradefive5uae

رابط الدعوة

الموضوع: أهمية الرياضة

المقدمة:

تعد الرياضة من أهم أنشطة الحياة التي تحقق فائدة ترفهية لنا وتساهم في الكبار والصغار كما أنها تربيها تهدي الصدق والنصائح 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

يقوم بها النظام

أدلة 1 المحافظة الجسم خلافا

2 ليكون الجسم صحيا

الفقرة الثالثة -

المحافظة على الياقة

تتطلبها عملية (الأيض)

أنا لا أستطيع نشاط 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

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

وقد أنشأ سيدنا عمر -رضي الله عنه- هؤلاء: علموا أبناءكم السباحة، الرياضة 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 مستوى عالٍ من الترفيه، أو المتعة، أو التحدي، أو الفائدة أو زيادة التحمل،  
 أو تطوير المهارات، والإختلاف في الأهداف يميز الرياضات عن بعضها، كما  
 يُصنّف التأمير الذي يتركه اللاعبون أو الفرق الرياضية مزيداً من التميز عليها.  
 وجدت الكثير من الآثار التي تدل على ممارستها منذ القدم، إلا أن برامج مختلفة  
 من الرياضة كالرقص والهاجمية، كما حدث تلك الرياضات في ذلك الوقت  
 كما توجد الكثير من الصور واللوحات  
 عملاً مهماً لتدريب الحاربين والمقاتلين،  
 التي تظهر فيها نماذج يصيدون الأسماك 2 3 7 القوس خلال رحلتهم للرياضة  
 وتلعب الأنشطة والتمارين الرياضية دوراً أساسياً مهماً في أي حياة أو نظام غذائي يتبعه الإنسان  
 لأنها مفيدة جداً للجسم من الناحيتين الصحية والنفسية، إذ إنها تنقص الوزن، وتقلل من احتمالية الإصابة  
 بالأمراض كالتي تصيب القلب، والتهربين، والسكري، ومن ناحية نفسية فهي تزيد الثقة بالنفس  
 وماكد يمكن أن تستفيد من هذه الفكرة المهمة الرياضة، ومن أبرزها هذه أجل ضرورة

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

