

أ. استمع إلى الفقرات وضع رقم الفقرة تحت الصورة المناسبة.

الفقرة الأولى

تَدُلُّ الأَثَارُ المِصْرِيَّةُ القَدِيمَةُ عَلَى أَنَّ المِصْرِيِّينَ القَدَمَاءَ كَانُوا يُمَارِسُونَ أَنْوَاعًا مِنَ الرِّيَاضَةِ مِنْهَا المِصَارَعَةُ وَالصَيْدُ وَلِذَلِكَ نَرَى كَثِيرًا مِنَ اللُّوْحَاتِ فِيهَا صُورٌ لِلْفِرَاعِةِ وَهُمْ يُمَارِسُونَ صَيْدَ الأَسْوَدِ وَالعِزْلَانَ خِلالَ رُكُوبِهِمُ العَرَبَاتِ الحَرْبِيَّةِ.

الفقرة الثانية

الرِّيَاضَةُ البَدَنِيَّةُ مَهْمَةٌ جِدًّا فِي عَمَلِيَّةِ نَقْصِ الوَوزنِ، وَالحِفاظِ عَلَى الصِّحَّةِ بِشَكْلِ عَامٍ، وَلَقَدْ أَتَبَتِ الدَّرَاسَاتُ الحَدِيثَةُ أَنَّ الرِّيَاضَةَ تُفِيدُ الجِسمَ كَثِيرًا فِي الأُمُورِ التَّالِيَةِ :

- 1- التَّقْليلُ مِنْ نِسْبَةِ الإِصَابَةِ بِمَرَضِ السُّكَّرِيِّ.
- 2- التَّقْليلُ مِنْ نِسْبَةِ الإِصَابَةِ بِمَرَاضِ القَلْبِ وَالكُلُوسْتُرُولِ.
- 3- المُحَافَظَةُ عَلَى الوَوزنِ.
- 4- التَّقْليلُ مِنَ الإِصَابَةِ بِالبَرْدِ.
- 5- ذَاكِرَةٌ أَفْضَلُ .
- 6- نَوْمٌ أَفْضَلُ.
- 7- المُحَافَظَةُ عَلَى المَفَاصِلِ.
- 8- الثِّقَّةُ بِالنَّفْسِ.

الفقرة الثالثة

قَدْ لَا تَسْتَطِيعُ مُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ العَادِيَّةِ بِشَكْلِ مُنْتَظَمٍ وَلِذَلِكَ يُمَكِّنُكَ أَنْ تَعْمَلَ مَا يَأْتِي:

- 1- اِمْشِ ثُمَّ اِمْشِ ثُمَّ اِمْشِ وَاسْتَمْتِعْ بِالمِشْيِ فِي أَيِّ وَقْتٍ وَفِي أَيِّ مَكَانٍ.
- 2- لَا تَسْتَخِمْ المِصْعَدَ وَلَكِنْ اسْتَخِمْ الدَّرَجَ.
- 3- أَوْقِفْ سَيَّارَتَكَ بَعِيدًا عَنِ المَكَانِ الَّذِي تُرِيدُهُ ثُمَّ اِمْشِ.
- 4- لَا تَجْلِسْ وَأَنْتَ تَتَحَدَّثُ بِالهَاتِفِ تَحْرُكٌ قَلِيلًا ثُمَّ اِمْشِ.
- 5- قُمْ بِالقَلِيلِ مِنْ عَمَلِ المَنْزِلِ، نَظْفِ الأَرْضِيَّةَ، رَتِّبْ عُرْفَتَكَ، تَحْرُكْ ثُمَّ تَحْرُكْ ثُمَّ تَحْرُكْ .
- 6- اغْسِلْ مَلايِسَكَ بِنَفْسِكَ.
- 7- اغْسِلْ سَيَّارَتَكَ بِنَفْسِكَ.
- 8- اَلْعَبْ وَالْهَمْ مَعَ أَطْفَالِكَ.

ب. استمع مرة أخرى واختر العنوان المناسب لكل فقرة.

الفقرة الأولى

تَدُلُّ الأَثَارُ المِصْرِيَّةُ القَدِيمَةُ عَلَى أَنَّ المِصْرِيِّينَ القَدَمَاءَ كَانُوا يُمَارِسُونَ أَنْوَاعًا مِنَ الرِّيَاضَةِ مِنْهَا المِصَارَعَةُ وَالصَيْدُ وَلِذَلِكَ نَرَى كَثِيرًا مِنَ اللُّوْحَاتِ فِيهَا صُورٌ لِلْفِرَاعِةِ وَهُمْ يُمَارِسُونَ صَيْدَ الأَسْوَدِ وَالعِزْلَانَ خِلالَ رُكُوبِهِمُ العَرَبَاتِ الحَرْبِيَّةِ.

الفقرة الثانية

الرياضة البدنية مهمة جدًا في عملية نقص الوزن، والحفاظ على الصحة بشكل عام، ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة تُفيد الجسم كثيرًا في الأمور التالية :

- 1-التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري.
- 2-التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والكولسترول.
- 3-المحافظة على الوزن.
- 4-التقليل من الإصابة بالبرد.
- 5-ذاكرة أفضل .
- 6-نوم أفضل.
- 7-المحافظة على المفاصل.
- 8- الثقة بالنفس.

الفقرة الثالثة

قد لا تستطيع ممارسة الرياضة العادية بشكل منتظم ولذلك يمكنك أن تعمل ما يأتي:

- 1- امش ثم امش ثم امش واستمتع بالمشي في أي وقت وفي أي مكان.
- 2-لا تستخدم المصعد ولكن استخدم الدرج.
- 3-أوقف سيارتك بعيدًا عن المكان الذي تريد ثم امش.
- 4- لا تجلس وأنت تتحدث بالهاتف تحرك قليلاً ثم امش.
- 5-قم بالقليل من عمل المنزل، نظف الأرضية، رتب غرفتك، تحرك ثم تحرك ثم تحرك .
- 6-اغسل ملابسك بنفسك.
- 7-اغسل سيارتك بنفسك.
- 8-العب والله مع أطفالك.

ت. استمع مرة ثالثة واملأ الفراغات بالمطلوب.

الفقرة الأولى

تدل الآثار المصرية القديمة على أن المصريين القدماء كانوا يمارسون أنواعًا من الرياضة منها المصارعة والصيد ولذلك نرى كثيرًا من اللوحات فيها صورًا للفراعنة وهم يمارسون صيد الأسود والغزلان خلال ركوبهم العربات الحربية.

الفقرة الثانية

الرياضة البدنية مهمة جدًا في عملية نقص الوزن، والحفاظ على الصحة بشكل عام، ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة تُفيد الجسم كثيرًا في الأمور التالية :

- 1-التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري.
- 2-التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والكولسترول.
- 3-المحافظة على الوزن.
- 4-التقليل من الإصابة بالبرد.

5- ذَاكِرَةٌ أَفْضَلُ .

6- نَوْمٌ أَفْضَلُ .

7- الْمُحَافَظَةُ عَلَى الْمَفَاصِلِ .

8- الثَّقَةُ بِالنَّفْسِ .

الفقرة الثالثة

قَدْ لَا تَسْتَطِيعُ مُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ الْعَادِيَةِ بِشَكْلِ مُنْتَزِمٍ وَإِذَلِكَ يُمَكِّنُكَ أَنْ تَعْمَلَ مَا يَأْتِي:

1- اِمْشِ ثُمَّ اِمْشِ ثُمَّ اِمْشِ وَاسْتَمْتِعْ بِالْمَشْيِ فِي أَيِّ وَقْتٍ وَفِي أَيِّ مَكَانٍ .

2- لَا تَسْتَخِذِ الْمِصْعَدَ وَلَكِنْ اسْتَخِذِ الدَّرَجَ .

3- أَوْقِفْ سَيَّارَتَكَ بَعِيدًا عَنِ الْمَكَانِ الَّذِي تُرِيدُهُ ثُمَّ اِمْشِ .

4- لَا تَجْلِسْ وَأَنْتِ تَتَحَدَّثُ بِالْهَاتِفِ تَحْرَكُ قَلِيلًا ثُمَّ اِمْشِ .

5- قُمْ بِالْقَلِيلِ مِنْ عَمَلِ الْمَنْزِلِ ، نَظِّفِ الْأَرْضِيَّةَ ، رَتِّبِ عُرْفَتَكَ ، تَحْرَكْ ثُمَّ تَحْرَكْ ثُمَّ تَحْرَكْ .

6- اِغْسِلْ مَلَابِسَكَ بِنَفْسِكَ .

7- اِغْسِلْ سَيَّارَتَكَ بِنَفْسِكَ .

8- اَلْعَبْ وَالْهْ مَعَ أَطْفَالِكَ .