

الوحدة الأولى

الفاروقُ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ - رضي الله عنه

عاشَ الْفَارُوقُ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ حَيَاةَ زُهْدٍ وَعِبَادَةٍ، فَقَدْ أَخْلَصَ عَمَلَهُ لِلَّهِ وَأَحَبَّ رَسُولَهُ وَالصَّحَابَةَ الْكَرَامَ، هُوَ خَلِيفَةُ الْمُسْلِمِينَ الثَّانِي، تَوَلَّى الْخِلَافَةَ بَعْدَ وَفَاةِ سَيِّدِنَا أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وَقَدْ حَكَمَ بَيْنَ النَّاسِ بِالْعَدْلِ وَعَمَلَ عَلَى خِدْمَةِ الدِّينِ وَالْمُسْلِمِينَ، وَتَمَّ فِي عَهْدِهِ فَتْحُ بَيْتِ الْمَقْدِسِ وَتَسْلَمُ مِفَاتِيحِ الْقُدْسِ بِيَدِهِ، فَأَحْسَنَ إِلَى سُكَّانِهَا، تُوَفِّيَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فِي السَّنَةِ الثَّالِثَةِ وَالْعِشْرِينَ مِنَ الْهَجْرَةِ وَدُفِنَ بِجَوَارِ صَاحِبِيهِ رَسُولِ اللَّهِ (ﷺ) وَأَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ. المصدر: كتاب خلفاء الرسول.

* الإجابات :

س1: أ - الثاني

ب- أبي بكر الصديق

ج- 23هـ

س2: أ- (√)

ب- (×)

ج- (√)

د- (×)

س3: أ- سرد سيرة الفاروق عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) .

ب- الفعل الماضي .

س4: العدل ، الزهد ، الإخلاص ، الإحسان ، الصدق .

الوحدة الثانية

(التعاون)

للشاعر / إبراهيم الغزي

بَأَهْلِهَا وَبِالْغِنَى مَعْمُورَةٌ	يُقَالُ: كَانَتْ قَرْيَةً مَعْمُورَةً
وَعَلَبَ الْحُزْنَ وَسَالَ الدَّمْعُ	فَنَضَبَ النَّبْعُ وَمَاتَ الزَّرْعُ
الْأَمْرُ سَهْلٌ وَهُوَ فِي الْإِمْكَانِ	فَقَالَتِ الشُّيُوخُ لِلشُّبَّانِ
وَمِنْهُ نَرْوِي زَرْعَنَا عَلَى قَدَرٍ	نُقِيمُ سَدًّا فِيهِ نَحْفَظُ الْمَطَرَ
وَنَهْضُوا لِشُغْلِهِمْ سَرِيعًا	فَاسْتَحْسَنُوا مَقَالَهُمْ جَمِيعًا
وَعَرَدَ الشَّلَالُ فَوْقَ السِّدِّ	فَأَيَّعَتْ حُقُولَهُمْ بِالْكَدِّ

* الإجابات :

س1: أ - حسنًا

ب- بناء السد

ج- الشيوخ

د- النجاح

س2: لن يبنى السد ، موت الزرع ، فناء القرية .

س3: التعاون أساس النجاح ، الاستماع والعمل بنصائح الكبار .

الوحدة الثالثة

السباحة

سَالِمٌ تَلْمِذٌ مُتَفَوِّقٌ يُحِبُّ الْقِرَاءَةَ، وَيُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ وَخَاصَّةً السَّبَاحَةَ، وَقَدْ دَارَ هَذَا الْحِوَارُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ صَدِيقِهِ صَالِحٍ.

صَالِحٌ: أُرِيدُ أَنْ أَعْرِفَ مَعْلُومَاتٍ عَنِ السَّبَاحَةِ.

سَالِمٌ: إِنَّ الْإِنْسَانَ عَرَفَ السَّبَاحَةَ مِنْذُ عَهْدٍ بَعِيدٍ؛ فَهِيَ مِنَ النَّشَاطَاتِ الْبَدَنِيَّةِ الْأُولَى الَّتِي مَارَسَهَا الْإِنْسَانُ، وَقَدْ بَدَأَتْ مُمَارَسَتُهَا كَلْعَبَةٍ رِيَاضِيَّةٍ فِي قَارَةِ أُرُوبَا فِي عَامِ 1800م تَقْرِيْبًا، ثُمَّ بَدَأَتْ تَتَطَوَّرُ حَتَّى أَصْبَحَتْ أَنْوَاعًا، مِثْلَ: سَبَاحَةِ الصَّدْرِ، وَسَبَاحَةِ الْفَرَاشَةِ، وَسَبَاحَةِ الظَّهْرِ، وَالسَّبَاحَةِ الْحُرَّةِ.

صَالِحٌ: صَحِيحٌ، لَقَدْ لَاحَظْتُ ذَلِكَ أَثْنَاءَ مُشَاهَدَتِي مُسَابَقَاتِ السَّبَاحَةِ؛ حَيْثُ إِنَّ الْمُتَسَابِقِينَ تَخْتَلِفُ طَرِيقَتُهُمْ فِي السَّبَاحَةِ. يَا لَهَا مِنْ رِيَاضَةٍ رَائِعَةٍ!

سَالِمٌ: إِنَّ لِمُمَارَسَةِ السَّبَاحَةِ عِدَّةَ فَوَائِدَ، مِنْهَا أَنَّهَا تُقَوِّي عَضَلَاتِ الْجِسْمِ وَتَجْعَلُهُ رَشِيقًا، وَإِنَّ مُمَارَسَتَهَا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ يَوْمِيًّا يُخَفِّضُ مِنْ ضَغْطِ الدَّمِ، وَيُقَوِّي الْقَلْبَ، وَيَزِيدُ مِنَ كِفَاةِ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ، كَمَا أَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ، وَرَفْعِ الرُّوحِ الْمَعْنَوِيَّةِ.

صَالِحٌ: كَمْ كُنْتُ أَتَمَنَّى أَنْ أَكُونَ عَلَى الشَّاطِئِ لِأَتَعْلَمَ السَّبَاحَةَ ، وَأَكُونَ سَبَاحًا مَاهِرًا!

سَالِمٌ: لَا بُدَّ مِنَ التَّدْرِيبِ عَلَى السَّبَاحَةِ حَتَّى تُصْبِحَ سَبَاحًا مَاهِرًا، وَعَلَيْكَ أَنْ تَعْلَمَ أَنَّ السَّبَاحَةَ رُغْمَ كَثْرَةِ فَوَائِدِهَا - لَهَا مَخَاطِرٌ، مِنْهَا أَنْ يَحْدُثَ لِمَنْ يُمَارِسُهَا شِدَّةٌ عَضَلِيَّةٌ؛ إِذْ إِنَّهُ مِنَ الْمُمْكِنِ أَنْ يُؤَدِّيَ إِلَى الْغَرَقِ، كَمَا أَنَّ السَّبَاحَةَ بَعْدَ الْأَكْلِ مُبَاشَرَةً تُضُرُّ بِالْمَعِدَةِ؛ لِأَنَّهَا تُؤَدِّي إِلَى تَعْطِيلٍ وَتَأْخِيرٍ عَمَلِيَّةِ الْهَضْمِ. صَالِحٌ: سَأَحْرِصُ عَلَى مُمَارَسَتِهَا تَحْتَ إشرافِ مُدَرِّبٍ؛ حَتَّى أَصْبِحَ أَفْضَلَ سَبَاحٍ .

نصوص الاستماع - المستوى الرابع - الفصل الدراسي الأول 2016-2017

* الإجابات (الوحدة الثالثة):

س1: أ - أوروبا

ب- تعدد أنواع السباحة .

ج- تؤدي إلى تعطيل عملية الهضم وتأخيرها .

د- الحوار بين الشخصيات .

س2: أ- (×) ب- (√) ج- (×)

س3: أ- 1800م

ب- سباحة الصدر ، سباحة الفراشة ، سباحة الظهر ، السباحة الحرة .

ج- ممارستها ، مدرب .

س4:

من فوائد السباحة	من مخاطر السباحة
تخفض ضغط الدم . ، ترفع الروح المعنوية .	الغرق يتسبب حدوث شد عضلي .
تقوي القلب . ، تزيد من كفاءة الدورة الدموية .	تعطل عملية الهضم وتضر المعدة إذا تم ممارستها بعد الأكل مباشرة
تساعد في التخلص من الضغوط النفسية .	

الوحدة الرابعة

مَاذَا تَفْعَلُ إِذَا تَعَرَّضْتَ لِلرُّعَافِ؟

الرُّعَافُ هُوَ سَيْلَانُ الدَّمِّ مِنَ الأنْفِ، وَقَدْ يُصَابُ الْإِنْسَانُ بِهِ لِأَسْبَابٍ مِنْهَا: اخْتِلَافُ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجَوِّ، أَوْ حَسَاسِيَّةُ الأنْفِ.

وَلِلتَّعَامُلِ مَعَ هَذَا الْمَرَضِ يَجِبُ عَلَيْكَ أَوَّلًا الْهُدُوءَ وَعَدَمَ الْخَوْفِ، وَالتَّأَكُّدُ مِنْ أَنَّ الْأَمْرَ بَسِيطٌ وَسَهْلٌ الْعِلَاجُ ، ثُمَّ عَلَيْكَ اتِّبَاعُ الْإِرْشَادَاتِ الْآتِيَةِ:

- اجْلِسْ فِي وَضْعٍ قَائِمٍ، وَاحْنِ رَأْسَكَ قَلِيلًا إِلَى الْأَمَامِ؛ لِمَنْعِ الدَّمِّ مِنَ الدُّخُولِ إِلَى حَلْقِكَ.
- ضَعْ وَعَاءً أَوْ مِنْدِيلًا تَحْتَ أَنْفِكَ حَتَّى لَا تَنْسِخَ مَلَابِسُكَ.

- اضْغَطْ بِالْإِبْهَامِ وَالسَّبَّابَةِ عَلَى طَرَفِ أَنْفِكَ اللَّيْنِ حَوْلِي خَمْسِ دَقَائِقَ مُتَوَاصِلَةٍ، وَتَنَفَّسْ مِنْ خِلَالِ الْفَمِ، فَإِذَا لَمْ يَتَوَقَّفِ النَّزِيفُ يَجِبُ الاستِمْرَارُ بِالضَّغْطِ لِمُدَّةِ عَشْرِ دَقَائِقَ.

- ضَعْ قِطْعَةً مِنَ التَّلْجِ أَوْ كَمَادَةً بَارِدَةً عَلَى الْجُزْءِ الْأَعْلَى مِنَ الأنْفِ؛ لِتَضْيِيقِ الْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ الْمُؤَدِّيَةِ لِبَطَانَةِ الأنْفِ؛ لِلْمُسَاعَدَةِ عَلَى تَوَقُّفِ نَزِيفِ الأنْفِ.

- اتَّصِلْ بِالطَّبِيبِ إِذَا اسْتَمَرَّ الرُّعَافُ أَكْثَرَ مِنْ خَمْسِ عَشْرَةِ دَقِيقَةً، أَوْ إِذَا تَكَرَّرَ كَثِيرًا أَوْ إِذَا حَدَثَ نَتِيجَةً حَادِثٍ أَوْ إِصَابَةٍ بِالْأنْفِ.

وَأَخِيرًا: تَأَكَّدْ أَنَّكَ إِذَا اتَّبَعْتَ الْإِرْشَادَاتِ السَّابِقَةَ فَسَوْفَ تَتَقَادَى الْإِصَابَةَ بِمُضَاعَفَاتٍ تَعْرِضُكَ لِلْخَطَرِ.

* الإجابات :

س1: أ- الأنف .

ب- اختلاف درجة الحرارة .

ج- 15 دقيقة .

هـ- وأخيرًا .

س2: أ- (×) ب- (×) ج- (√) د- (√)

س3: أ- حتى لا تنسخ الملابس .

ب- لتضييق الأوعية الدموية المؤدية لبطانة الأنف والمساعدة على توقف النزيف .