



أكتشف متعة التنزع سيرا على الأقدام

الَّتنزَّهُ سَيْرًا عَلَى الأَقْدامِ مِنْ أَفْضَلِ الطَّرُقِ لِلاسْتِمْتاعِ بِالطَبيعةِ، وَيُعْتَبُرُ التَّنزَّهُ خِلالَ النَّهارِ أُكْثَرَها شَعْبيَّةً. وَلا يَحْتَاجُ إلى وَقُتِ طُويلٍ لِلقِيامِ بِهِ أَو إلى أَيِّ مُعِدَّاتٍ خاصة وَقَبَلَ كُلِّ شَيءٍ لا تَنْسَ أَنْ تَستَمْتِعَ بِنُنْ هَتِكَ؛ اسْتَمْتِعْ بِوجودِكَ فِي الهَواءِ الطَلْقِ، وَانْظُرْ إلى جَميعِ الشَّمْتِعْ بِوجودِكَ فِي الهَواءِ الطَلْقِ، وَانْظُرْ إلى جَميعِ الأَشياءِ المثيرَةِ حَوْلكَ، وَتَعَلَّمْ أَنَّ تَتَعَرَّفَ إلى أَمَاكِنَ وَنَعَلَّمْ أَنَّ تَتَعَرَّفَ إلى أَمَاكِنَ وَنَعَلَّمْ أَنَّ تَتَعَرَّفَ اللهَ الأَرْضِ وَالطَّبيعةِ كُلِّ التِقْديرِ، واحْصئلْ على تَمارينَ صِحَيّةٍ أَيْضًا السَّلامَةُ فِي يَوْمِ التَّقُرُهِ سَيرًا عَلى تَمارينَ صِحَيّةٍ أَيْضًا السَّلامَةُ فِي يَوْمِ التَّقُرُهِ سَيرًا عَلى الأَقْدامِ:

- ابْدَأْ مُبَكَّرًا؛ سَيَمْنحُكَ نَلِكَ وَقَتًا طَويلاً لِلاسْتِمْتَاعِ بِلِزْ هَتِكَ وَالرُّجوعِ إِلَى المَلْزِلِ قَبْلَ حُلولِ
 الظَّلام.
 - الْتَزِمْ بِالمَساراتِ المُحَدَّدةِ للتَّنزُّهِ؛ إلا إذا كُنت تَعْرِفُ المَكانَ.
- ! اعتدِلْ في السنيْر؛ لا تَمْشِ بِسُرْعَةٍ كَبيرَةٍ لِتُحافِظَ على طاقتِكَ، وَإِذَا كُنْتَ في مَجْمُوعَةٍ فأمْشٍ بِنَفْسِ مَنُزْعَةِ أَبْطًإ فَرْدٍ في المَجَموعَةِ.
- الْتَبِهُ لِلمَكانِ الَّذِي تَمْشي فيه. انتبة للأُشْياءِ الَّتي يُمكِنُ أن تَستقطَ قوْقهاً مِثْلِ: الصُّخورِ المُنَزَلِقةِ وأكوامٍ أوراقٍ الأشجارِ والْعيدانِ، وَخُذْ حَذِرَكَ في الأَمَاكِنِ الزَّلِقةِ، وَإِذَا اضْطُرِرْتْ لِخَوْض المِياهِ فَتَأكَّدُ مِنْ مَعْرِفَتِكَ لِعُمْقِها.
 - ! احْتَرِسْ مِنْ الحَياةِ البَرَّيَّةِ

انتَهِه لِمَوضِع أَقْدَامِكَ عِندَما تَلْتَقِطُ عيدانا أو صُخُورًا وَقَبَلٌ أَنْ تَجْلِسَ، ولا تَقْتَرِبْ أَبَدًا مِنَ الْحَيوانات نَظيفةً وَغَيْرَ مُؤذِيَّةٍ، أَبَدًا مِنَ الْحَيوانات نَظيفةً وَغَيْرَ مُؤذِيَّةٍ، إلاّ أنَّهُ لا يُمْكِنُ التَنبُؤ بسلوكها، كَما أنَّها تَحّمى الأماكِنَ الَّتى تَعيشُ فيها.

مُهِمّ جِدَا: أَخْبِرْ شَخْصًا ما عَنِ المَكانِ الَّذِي سَتَذْهَبُ إِلَيْهِ في نُزْهَتِكَ، وَعَن المَوعِدِ الَّذِي تَتَوقَعُ أَنَّكَ سَتَرَجِعُ فيهِ، ستُساعِدُ هَذه المَعْلوماتُ في حالَةِ حُدوثٍ شَيَءٍ ما أُوعِنْدَما تُصادِفكَ مُشْكِلَةُ، وَأَخْبِرْ هَذَا الشَّخْصَ بِعَوْدَتكَ.

احسب المسافة الَّتي سَتَّسيرونها على الأقدام، والوقت الَّذي يُفتَرَضُ أَنْ يَسْتَغْرِقَهُ ذلِكَ.



النصوص الأدبية



- المَّادُ مِنْ أَحوالِ الطَّقسِ والتَّوقُعاتِ الجَوّيَةِ، ثمّ خطِّطْ وَارْتَدِ المَلابِسَ المُناسِبَةُ لِلطَّقسِ.
- احْمِلْ أغْراضًا خَفيقة الوَزْنِ، ولا تَجْعَلْ الأشياء التي ستَحْمِلُها مَعَكَ ثَقَيلَةُ جِدَا (انْظُرْ القائِمَةَ أَدنَاهُ)

قائِمَةُ تَحْديدِ الأَغْراضِ المُرادُ حَملُها:

كَمِّيَّةٌ كافِيةٌ مِن الماء؛ حَتَّى لا تَعْطَش.

طَعامٌ: وَجَباتٌ خفيفَةٌ ذات سُعَراتٍ حَرارِيَّةٍ عالِيَةٍ، أَوْ وَجْبَةُ غَداءٍ مُناسِبَةٍ لِلرَّحْلَةِ.

صئندوقُ إسْعافاتٍ أوليّةٍ: في حالَةِ حُدوتٍ إصاباتٍ أو جُروج أو خدوش.

■ مَوادُ طارِدَةً للحَشراتِ؛ لِتَحْميكَ مِنْ أُسَعاتِ الحَشراتِ (مِثْلُ: القُرادِ والنَّخْلِ وَالبَعوضِ الذُّياب).

جَوارِ بُ إِضافِيَّةٌ فَقِدْ تَبْتَلُ الأقدامُ.

■ صَفّارَةٌ؛ فَهِيَ مُهِمَةٌ إذا كُنتَ سَتَذْهَبُ لِوَحْدِكَ، فَالصَّغيرُ القَصيرُ ثَلاَثْ مَرَّاتٍ يَعْنَي أَنْكَ في مَأزَقِ، وَتَحْتاجُ إلى المساعدةِ.

خارطَةٌ وَبَوْصلَةٌ؛ فَهُما مُهِمَّتانِ في حالاتِ النَّنزُّهِ الأَكْثرِ صعوببةً.

يَوْمُ الثَّزَّهُ سَنِيْرًا عَلَى الأَقْدامِ مُمْتِعَ، وَتَمْرِينٌ رِياضِيّ جَيدًا!

أَنْتُ الْمَسْوُولُ! يُمْكِنُكَ أَنْ تُخْتَارَ إلى أَيْنَ تُرِيدُ الذَّهَابَ، وَإلى أَيِّ مَسَافَةٍ تَرْغَبُ أَن تَسِيرَ، وَما السُّرْعَةُ الَّتِي تَرْغَبُ أَنْ تَسيرَ بِها، وَيُمْكِنُكَ بِبَسَاطَةٍ أَنْ تَتْجَوَّلَ في الأَنْحَاءِ مُسْتَمْتِعًا بِالطَبِيعَةِ أو مُتَحَدِّيًا نَفْسَكَ بِالمَشي عَلى المَسَارِ اتِ الصَّعْبَةِ وشَديدةِ الانْجِدارِ، فَالأَمْرُ مَتْرُوكُ لَكَ.

شاهِدْ أَشْياعَ جَديدَةً مُمْتِعَةً! يُمْكِنُ أَنْ يَأْخُذَكَ التَّزُّ هُبِالسَّيْرِ عَلى الأقْدامِ إلى أَماكِنَ لا يُمْكِنُكَ رُؤيَتُها بِأَيَّةِ طَرِيقَةٍ أُخْرَى، وَيُمْكِنُكَ الذَهابُ إلى مَناطِقَ جَميلَةٍ بالطَبيعَةِ أو مُتَحَدِّيًا نَفْسَكَ بِالمَشي عَلى الْمَسار اتِ الصَّعْبَةِ وشَديدَةِ الانْجِدارِ، فَالأَمْرُ مَثْرُوكُ لَكَ.

شاهِدْ أُشْياعَ جَديدَةً مُمْتِعَةً! يُمْكِنُ أَنْ يَأْخُذَكَ التَّزُّهُ بِالسَّيْرِ عَلَى الأقْدامِ إلى أَماكِنَ لا يُمْكِنُكَ رُويَتُها بِأَيَّةِ طَرِيقَةٍ أُخْرَى، وَيُمْكِنُكَ الذَهابُ إلى مَناطِقَ جَميلَةٍ وَأَشْياءَ تَخُصُّ أُناسٍ عاشواً في عُصورٍ سأَبقةٍ. سأَبقةٍ.

حافظُ على لِياقَتِكَ البَدَنيَّةِ! يُعْتَبَرُ المَشْيُ طَرِيقَة مُمْتازَةٍ لِمُمارَسَةِ التَّمارينِ الرِّياضِيَّةِ؛ وَلِذَلِكَ فَإِنَّ النَّنَزَّهُ سَيْرًا عَلَى الأَقْدامِ بِوَتيرَةٍ مُنْتَظِمَةٍ سَيُساعِدُكَ عَلَى المُحافَظَةِ عَلَى صِحَّتِكَ، وَيُوفِّرُ لَكَ النَّزُّهُ التَّنَزَّةُ سَيْرًا عَلَى صِحَّتِكَ، وَيُوفِّرُ لَكَ النَّزُّهُ الوَقْتَ لِلتَّقْكِيرِ وَالتَّأْمُلِ وَالاسْتِرْخاءِ، ويُعْتَبرُ طَرِيقَةً جَيِّدَةً لِقِضاء الوَقْتِ مَعَ أَصْدِقائِكَ وَأُسْرَتِكَ أَوْ لِقَضاءِ وَقْتٍ قَصيرٍ لِوَحْدِكَ في دِراسَةِ الطَبيعَةِ والاسْتِمْتاعِ بِها.

اسْتكْشفْ تلَّةً للمُراقَبَة

تُوضِتَحُ لَكَ الْخَرِيْطُةُ وَمِفْتاحُها طَرِيقةَ اخْتِيارِ النُّزُهَةِ النَّهارِيَّةِ الَّتِي سَتُحِبُها أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِها وَأَنُواعَ الأَشْياءِ النَّذِهَةِ النَّهارِيَّةِ في وَأَنُواعَ الأَشْياءِ النَّرْهَةِ النَّهارِيَّةِ في حَالَةِ أَنَكَ ترْغَبُ في العُثورِ عَلَى مَنْطِقَةٍ تَتَنَزَّهُ فيها بِالقُربِ مِن المَكانِ الَّذي تُسْكُنُ فيهِ.

اخترس مِنْ الحَياةِ البَرْيَةِ
 النَّبُهُ لِمَوْضِعِ أَقْدَامِكَ عِنْدَما تَلْتَقِطُ عيدانًا أو مُخورًا وقَبْلُ أَنْ تَجْلِسَ، ولا تَقْتَرِبُ أَبْدًا مِنَ

الْكَيْوَانَاتِ فِي البَرْيَّةِ؛ رُبَمَا شِبُو هَذِهِ الْحَيْوَانَاتُ لَطَيْفَةً وَغَيْرَ مُؤْذِيقِهُ، إِلَا أَنَّهُ لِا يُمْكِنُ الشَّبُوُ

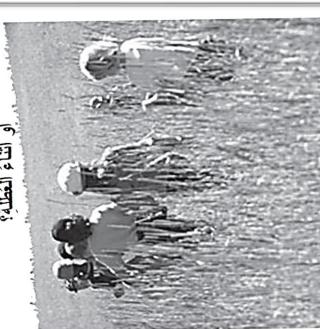
بِسُلُوكِها، كَمَا أَنَّهَا تَخْمِي الأَمَاكِنَ الَّتِي تَعَيِشُ فِيها.

السلَّالَامَةُ فِي يَوْمِ النَّلَزُوْ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ: إناً مُنكِّرًا. سَيَعَدُكُ ذَلِكَ وَقَتَا طَوْيلاً لِلاسْتِمُتَاعِ بِنْزَهِيْكَ الترم بالمسارات المحتدة للتنزه إلا إذا كثت تعرف المكان اعترل في السئير. لا تَمْشِ بِسُرْعَةِ كَبِيرَةِ لِتُحافِظَ عَلَى طَاقَتِكَ، وَإِذَا كَنْتَ فِي مَجْمُوعَةِ فَامْشِ بِنَفْسِ سُرْعَةِ أَبْطَأَ قُرْدٍ في طَاقَتِكَ، وَإِذَا كَنْتَ فِي مَجْمُوعَةٍ فَامْشِ بِنَفْسِ سُرْعَةِ أَبْطَأَ قُرْدٍ في

والأجوع إلى المتزل لها كلول المتألام

مُنْفِهُ السَّنْ

هلْ تَبْحَثُ عَنْ شَيءٍ مُمْتِع وَمُثِير تَفْعَلُهُ فِي مَنْزِلِكَ الْمُطْلَقَةِ



التُخْطِيطُ لِيَوْمِ السَّرُّو سَيْرًا عَلَى الأَقْدَامِ

 احسِبُ المَسافَةُ النّي سنَسيرونَها عَلى الأَقْدام، والوَقْتَ الّذي يُقترَضُ أَنْ يَسْتَغْرِقَهُ ذَلِكَ. فَقَكُرُ فِي أَقُولِو المَنْجُمُوعَةِ عِنْدَ اخْتِيارٍ المَكَأْنِ الذِي سَيَّذَهَبِنَ إِلِيهِ. اختر مكانًا مُمْتِمًا وَمُثيرًا لِلدِّهابِ إِليُّهِ، وَإِذَا كُنْتَ فِي مُجْمُوعَةٍ

المتلابس المناسبة للطقس إِنَّاكُمْ مِنْ أَحُوالِ الطَّفِسِ والتَّوقُعاتِ الجَوْيَةِ، ثمَّ خَطَّطْ وَارْيَةٍ

 اخْمِلُ أَغْرَامْنًا خَفِيقَةً الوَزْن، وَلا تَجْعَلُ الأَشْيَاءَ اللَّي سَتَخْمِلُها مَعْكَ شَيْلَةً جِذًا (الْنَظُرُ القَائِمَةُ أَنْنَاهُ). قائمة تحديد الأغراض الغراد

إ انتبه للمكان الذي تمشم فيه. ائتبه للأشياء التي يمكن أن تسفط فوقها مِثِل: الصُحورِ المُنزلقة وأكوام أوراق الأشجارِ

لمياهِ فَتَأَكُّدُ مِنْ مَعْرِفَتِكَ لِعُمْقِهَا

كَمَيِّةُ كَافِيَةً مِن الماءِ؛ حَتَّى لا تَعْطَشَ.

طُعامٌ: وَجَبَاتُ خَفِيفَةٌ ذَاتُ سُمُواتٍ حَرَارِيَةٍ عالِيَةٍ، أَوْ وَجُبَةٌ غَدَاءٍ مُنَاسِيَةٍ لِلرَّحْلَةِ.

صُلْدُونُ إِسْعَاقَاتِ أُوْلِيَّةٍ: في حالَةِ خُدُونِ إِصَابَاتِ أَوْ جُروحِ

القُولِدِ والنَّذِّلِ وَالنِّعوضِ والذِّبابِ). مَوادُ طَارِدَةُ للْحَشَرَاتِ؛ لِتَخْمِكَ مِنْ لَسَعَاتِ الْحَشِراتِ (مِثْلُ:

المُساعدة. صفَارَقُ؛ فَهِيَ مُهِمَةً إِذَا كُنْتِ سَتَذَهَبُ لِوَحْدِكَ، فَالصَّفِيرُ القصيرُ ثَلَاثَ مَرَاتٍ يَعْنِي أَنْكَ فِي مَأْزِقٍ، وَتَحْتَاجُ إِلَى جَوَارِبُ إِضَافِيَّةً فَقَدْ سَبِّلُ الأَفْدَاءُ.

مُهِمَّ جِدًا: أَخْبِرُ شَخْصًا ما عَنِ المَكَانِ الَّذِي سَنَّذُهَبُ إِلَيْهِ فِي نُزْهَنِكَ، وَعَنِ المَوْعِدِ الَّذِي نَنَوقَعُ أَنَّكَ سَنَرْجِعُ فِيهِ، سِنَشَاعِدُ هَذَهِ الْمَعْلُومِاتُ فِي حَالِةً خُدُونِ شِيءٍ ما أُوعِنْدُما

نُصادفُكَ مُسْكِلَةً، وَأَخْبِرْ هَذَا السَّخْصَ بِعَوْدَتِكَ

خارِطَةٌ وَيَوْصَلَةً؛ فَهُما مُهِنَّانِ في حالاتِ الشَّرُهِ الأَكْثَرِ



وَقَبْلَ كُلُّ شِيءٍ لا تَنْسَ أَنْ تَسْتَمْتَعَ بِنُزْهَتِكَ؛ اسْتَمْتِعُ بِوجِودِكَ في الهُواءِ الطَّلْقِ، وَانْظُرُ إِلَى جَمِيعِ الأَشْيَاءِ المُثْيِرَةِ حَوْلَكَ، وَيَعَلَّمُ أَنْ 0 0 6 0 0

تَتَعَرِّفُ إِلَى أَمَاكِنَ وَنَبِاتَاتِ وِحَيُوْلَاتٍ جَدِيدَةٍ. وَأَعْطَ لِجَمَالِ الْأَرْضِ أَبْعِهُ كُلُّ التَّقْدِيرِ، واحْصَلُ عَلَى تَمَارِينَ صِحَيْهُ أَيْضًا.

وَلا بَحْنَاجُ إِلَى وَقِيتٍ طَوَيلٍ لِلقِيامِ بِهِ أَو إِلَى أَيَّ مُعِذَاتٍ بِالطِّيبِعَةِ، وَيُعْتَبُرُ الشُّرُّهُ خِلالَ النَّهَارِ أَكْثَرُهَا شَعْبَيَّةً. التَّلَوُّ سَيْرًا عَلَى الأَقْدَامِ مِنْ أَفْضَلِ الطُّرُقِ لِلاسْتِمْتَاعِ

يلكُ المُراقبة

रं अडे बागुंड रोक्डीक्रीट

النصوص الأدبية

استتكشف تألة للمراقبة

ِّ بَارِيَّةِ فِي حَالَةِ أَنَّكَ تَرْغَبُ فِي العَيْورِ "فَرْبِ مِن المَكانِ الَّذِي تَسْكُنُ فِيهِ.

بالغثور غلى

مُنْطِقَةٍ سَرَّهُ

بدايةالطريق

في دِراسَةِ الطّبيعَةِ والاسْتِمْتاعِ بِها.

مَعَ أَصْدِقَائِكَ وَأَسْرَتِكَ أَوْ لِقَضَاءِ وَقِيٍّ قَصِيرٍ لِوَحُدِكَ

الاسترخاء، ويُعْتَبُرُ طَرِيقةً جَيْدَةً لِقِضاءِ الوَقْتِ

أَنْتَ المَسْوُولُ! يُمْكِنُكَ أَنْ تَخْتَارَ إِلَى أَيْنَ ثُرِيدُ الدَّهابَ، وَإِلَى أَيِّ مَسَافَةٍ تَرْغَبُ أَنْ تَسَيِرَ، وَمَا السُّرْعَةُ الَّتِي تَرْغَبُ أَنْ تَسْيِرَ بِهَا، وَيُمْكُنُكَ بِنِسَاطَةً أَنْ تَتَّجَوْلَ فِي الأَنْحَاءِ مُسْتَمْتِهَا السِّيِرَ بِهَا، وَيُمْكُنُكُ بِنَسَاطَةً أَنْ تَتَّجَوُلَ فِي الأَنْحَاءِ مُسْتَمْتِهَا الطَّبِيعَةِ أَو مُتَحَدِّيًا تَفْسِكَ بِالْمَشْيِ عَلَى المَسَارِاتِ الصَّعْبَةِ يَوْمُ النَّنَّزُهُ سَيْرًا عَلَى الأَهْدَامِ مُمْتِعٌ، وَنَمْرِينُ رياضِيُّ جَيَّدً! شاهِدُ أَشْيَاءَ جَدِيدَةً مُمْتِعَةً! يُمْكِنُ أَنْ يَأْخَذَكَ الشَّرُهُ شديدة الاشحدار، فالأمر متروك أف

َوْمُشَا هَدَّةُ مَنَاظِرَ رِلَيْعَةِ، أَوْ يُمكِنُكُ الذَّهابُ إِلَى مَنَاطِقَ نَائِيَةٍ ثُوجِذُ بِهَا أُوْدِيَةً أَوْ شَلالاَتُ أَوْ كُهوفُ مَخْفِيَةً، وَبُمُكِنُ أِنْ يُوفِّرَ لِكَ النَّنَزُهُ سَبِرًا عَلَى الأَقْدَامِ ي "بيرية" درية. وأشياء تَخْصُ أَنَاسِ عاشواْ في عُصورِ سابِقَةٍ. حافظ على لِياقِتِكَ البَائِيَّةِ! يُعْتَبُرُ المَشْيُ لفُرْصَةَ لِمُشَاهَدَةِ نَباتَاتٍ وَطُيُورٍ وَحَيَوانَاتٍ تَعِيشُ بِي البَرْيَّةِ، وَرُبِّما يُمْكِنُكُ مُشَاهَدَّةُ بَقَايا مَبَانٍ لَرِيقَةُ مُمْتَازَةً لِمُمارَسَةِ التَّمارِينِ الرِّياضِيَّةِ؛ لِذَٰكِ فَإِنَّ السَّرَّةِ سَيْرًا عَلَى الأَهْدَامِ بِوَتَيْرَةٍ المعمد المسلم المسائدة الموقت التقامير والتأمل برخباف، ويُوفِّلُ إِلَّا السَّرَّةُ الوقت التقامير والتأمل السَّيْرِ عَلَى الأَقْدَامِ إِلَى أَماكِنَ لا يُمْكِنْكَ رُوْيِتُها بِأَيَّةِ لَرْيقَةٍ أُخْرِيْ، وَيُمْكِنْكَ الدِّهابُ إِلَى مِنَاطِقَ جَمِيْلَةٍ

تُوَصِّحُ لَكَ الخَرِيطَةُ وَمِفْتَاحُها طَرِيقةَ اخْتِيارِ النَّزْهَةِ النَّهارِيَةِ الَّتِي سَتُحِبُها أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِها وَأَنُواعَ الأَشْياءِ النِّي يُمْكِنُكَ مُشَاهَذَبُها وَفِعْلُها. وَتُعْطِئِكَ الخَرِيطَةُ فِكُرَةً حَوْلَ النَّزْهَةِ خور الضفادع कंसबंह।।(दी قلعة الصغرة Harton State مطذتة لِمُرافِيةً. المُرافِية

> إستخدم أحد مفترحاتنا، أو قم بتخديد مسار हैं। सिंग्डे हैं। خاص بك.

يرما محطة ساز خزر الضفادع 3 استم المسار ساز الطور 見ら المان المان المان المان المان المان ا ساعان ه ساعات 1 135 مقتاح الخريطة 14 - d المنتوي المنافعة الراحول مليا الطيور. تلزه حزل عله المراقبة، ويوجه إلى قلعة المخرو القديمة الله حرال خرر المنادع ومطقة الدخانة 当ち 日 天原 يتاط المنظر حزلة



النصوص الأدبية



4 4			2.5	
	قدام	لتئزة سَيرًا عَلَى الأ	ئلة اكتشِف مُتعَة يَوْمِ ا	لأس
نَذِهِ الْمُطُوبِّةِ.	إ عَلَى الْآقْدامِ".الأَسْتِلَةُ في هَذا الجُزْءِ حَوْلَ هَ			
	وْلَ النَّزِّةِ سَيْرًا عَلَى الأقْدامِ؟ . أَفْضَلُ طَرِيقَةٍ لِمُشاهَدَةِ الْحَيَواناتِ• . مُخَصِّصٌ لِلخُبَراءِ فَقَطْ	طيكَ إيّاها المَطْويّةُ حَ رُ•		
إليهما المَطْويّةُ.	لنُرْهَةِ النّهاريّةِ سَيْرًا عَلَى الأقْدامِ أَشارَتْ	عُ مُشاهَدَتُهُما أَثْناءَ ال	كُرْ شَيْئَيْنِ مُمْتِعَيْنِ يُمْكِئُل	اد:
				'
	ما في الاعْتِبارِ عِنْدَ التَّزُّةِ مَعَ مَجْموعَةٍ؟	هِما المَطْويّةُ لِتَضَعَهُم	الشّيْتَانِ اللّذانِ أَحْبَرَتْكَ دِ	 ک ما
			يٌ جُزْءٍ مِنَ الْمَطُويّةِ أَحْبَرَكً	
عَلَى الأقْدامِ	ب. التُخطيطُ لِيَوْمِ التّنزُهِ سَيْرًا	يُّهِ سَيْرًا عَلى الأَقْدامِ	أً. إِكْتَشِفْ مُتْعَةً يَوْمِ التَّفَزّ)
•	د. السّلامَةُ في يَوْمِ التّنزّعِ سَيْ		ج. قائِمَةُ تَحْديدِ الأغْراضِ ا	
 مراد طارعاً للمشرات النصياة من المسرات النصياة 	عِنْدَ قِيامِكَ بِالتَّزُهِ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ؟			ه. لِ
المحات المحارث المثار التار والقال والعوس والتابه. - حراب المحالة الذي الأن التار والقال المحارث الم	،. رُبِّما يَصِيرُ الجَوُّ بارِدًا		أ. رُبِّما تَبْتَلُ الْأَقْدامُ	
86	. لإغطائِها لِصَديق		ج. رُبّما تُصابُ بِجُروحِ	
	أَ أَثْنَاءَ نُزْهَتِكَ سَيْرًا عَلَى الأقدامِ المَّا	إذا حَدَثَتْ لَكَ مُشْكِلَةً	ما الَّذِيْ يَجِبُ عَلَيْكً فِعْلَهُ إ	٠.٦
			اً. أَكْلُ وَجَباتٍ حَفيْفَةٍ ذاتٍ	
	د. الصراغ بأعلى ما تستطيع ط	•	ج. وَضْعُ الْمَزيدِ مِن الْمُوادِّ ال	
	إسْتَحْدِمْ هَذَا الجُزْءَ في الإِجابَةِ عَن السُّوَالَيْنِ			
المشائحة في يؤم الثارة منهزا على الأقدام: إ بهذا منهن بسبت لنه بؤنا ميارة للاستناع بإنصا وترمن في مشار له على المقادي المقادية إ القرار في المساولة المساولة الثقارة ولا يه كنا نفرت المتان. إ القبل في المنزد لا نشل بنزمة يسو شمعة على			ما الَّذي يَحِبُ عَلَيْكَ فِعْلُهُ إ	۷. ه
اعتمار في الشرب الاس براي بدون بدون المساه على مثالث روا كانت في سفيرة فاصل بالى حربة إنجا أوي في المشورة المحكمة المحكمة المحكمة المحكمة المحكمة إلى الشد تعامل الشربي متوانية وأنها إن إلى الإسلام أن المشد قولها على المشهر متوانية وأنها إلى الإسلام والمهارات بعد على المحكمة المحكمة المحكمة والاستطراف المؤمن المهارات الله على موانية الإسلام الإسلام الإسلام المحكمة المح	راتِ المحدّدةِ للنّزُو		ا۔ ابدأ مبكرًا	
ا اظهران ما العهاة الزارة الله التهاد الله الله الله الله الله الله الله ا	رِ الذيْ تمشي فيهِ		ج. اعتدل في السّيرِ	
مهم وها: احتصا ما من الحدن التي سندية . إنه في أؤلف، ومن الجود أفي القرق أخرية فهد، الشرعة فهد، الشاعة المسلمة هذا المقومات في ها أوطاعا المسابقة مناكلة، ولفرز هذا الشاهد يمونك.	نَتُوقَّعُ أَنَّكَ سَتَرْجِعُ فيهِ مِنْ نُزْهَتِكَ؟	ما عَن المَوْعِدِ الَّذي دّ	ما أَهَمِّيَةُ أَنْ تُخْيِرَ شَخْصًا	۸. ه



النصوص الأدبية



اسْتَحْدِمْ مَعْلُوماتِ "تُزْهَةِ تَلَةِ المُراقَبَةِ" لَلإجابَةِ عَن الأَسْتَلِةِ مِنْ ٩ إلى ١٢.



- ٩. أَيُّ الطُّرِقِ سَتَخْتَارُ إِذَا كُنْتَ تَرْغَبُ في القِيامِ بَأَقْصَرِ نُزْهَةٍ سَيْرًا عَلَى الأَقْدَامِ ٩
 - أ. مسارُ الطُيورِ
 - ب. مسارُ مَحَطَةٍ تلَّةِ المُراقَبَةِ
 - ج. مُسارُ خَوْرِ الضّفادِع
 - د. دائِرَةُ تَلَةِ المُراقَبَةِ
- ٠ ١. أي نَوْع مِن الأَشْخاصِ يَسْتَطيعونَ أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهِمْ الدّهابَ في نُزْهَةِ مَحَطَّةِ تَلَةِ المُرّاقَبَةِ؟
 - أ. الأشخاصُ الَّذينَ في عَجَلَةٍ مِنْ أَمْرهِمْ
 - ب. الأَشْخاصُ الَّذينَ لَدَيْهِمْ أَطْفالٌ صِغارٌ
 - ج.. الأَشْخاصُ الَّذينَ يَرْغَبونَ في مُشاهَدَةِ الطُّيورِ
 - د. الأشْخاصُ الَّذينَ يَتَمَتِّعونَ بِلياقَةٍ بَدَنيّةٍ وَأَقْوياءٌ

١١. اذْكُرْ شَيْئَيْنِ يُمْكِنْكَ تَعَلَّمُهُما مِن دِراسَتِكَ لِمِفْتاحِ الخَريطَةِ.		
١١. اسْتَحْدِمْ خَرِيطَةَ تَلَةِ المُراقَبَةِ وَمِفْتاحَ الخَريَطةِ لِوَضْعٍ خُطَّةٍ لِنُزْهَةِ سَيْرٍ عَلى الآقدام،		
ضَعْ عَلامَةً أَمامَ الطَّريقِ الَّذي سَتَحْتارُهُ:		
مَسارُ الطيور		
نُزْهَةُ مَحَطَّةٍ تلَّةِ المُراقَبَةِ		
مَسارُ حَوْرِ الضّفادِعِ		
دائِرَةُ تَلَةِ الْمُراقَبَةِ		
ادْكُرْ سَبَبَيْنِ مِنَ الْمَطْوِيّةِ يُوضِّحانِ لِماذا الحْتَرْتَ هَذا الْمَسازَ؟		