

8 Read the article and match the paragraphs with the correct headings. One heading is not needed.

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Time to listen           | وقت للاستماع             |
| 2 | Useful tips              | نصائح مفيدة              |
| 3 | Don't leave it too late! | لا تترك الأمر متأخرا جدا |
| 4 | A growing problem        | مشكلة متزايدة            |
| 5 | It's good for you!       | إنها جيدة بالنسبة لك     |

المعلم محمد المهر  
0787178770

Get moving! اتحرك!

A

In many countries, an increasing number of young people and adults are overweight or even obese. One reason for this is the growing popularity of fast food, which didn't use to be as common as it is now. (1)..... People would often walk to school or work, but these days many more of us drive. Modern technology has also played its part; we spend more and more time focusing on computer screens. Before the Internet was invented, nobody had dreamt of online shopping, but now we can buy almost anything without leaving the sofa.

في العديد من البلدان، زيادة عدد الشباب والكبار بزيادة الوزن أو حتى يعانون من السمنة المفرطة. أحد أسباب ذلك هو ترديد شعبية الوجبات السريعة، والتي لم تكون شائعة كما هي عليه الآن. (1)..... كان الناس غالبا ما يسرون إلى المدرسة أو العمل لكن في هذه الأيام الكثير منا يقود سياره. قد لعبت التكنولوجيا الحديثة أيضا دورها؛ ونحن ننفق المزيد والمزيد من الوقت مع التركيز على شاشات الكمبيوتر. قبل اختراع الإنترنت، لم يكن أحد يحلم بالتسوق عبر الإنترنت، ولكن الآن يمكننا شراء أي شيء تقريبا دون أن نترك الأريكة.

B

Health experts have been warning about this trend for years, and their advice is clear. Adults should aim to exercise for at least two and a half hours every week; for children and teenagers the target should be at least an hour a day. This might not sound very much. However, recent research shows that less than 50% of the British population manages this. (2)..... Girls in particular often dislike PE. This can lead to serious health problems.

ب

قد حذر خبراء الصحة من هذا الاتجاه لسنوات، ونصائحهم واضحة. وينبغي أن يهدف الكبار لممارسة الرياضة لمدة ساعتين ونصف على الأقل كل أسبوع؛ للأطفال والمراهقين يجب أن يكون الهدف على الأقل ساعة في اليوم. هذا قد لا يبدو كثيرا. ومع ذلك، أظهرت الأبحاث الأخيرة أن أقل من 50% من السكان البريطانيين يديرون هذا. (2)..... الفتيات في كثير من الأحيان لا يكرهون حصص الرياضة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.

C

Experts recommend a mixture of activities. These should include moderate exercise, such as fast walking, and more strenuous exercise, like running. (3)..... The more muscle we build, the more calories we burn, and the fitter we become. In addition, exercise is a great way to cope with stress. In a recent study, patients who had been suffering from depression reported a great improvement after increased physical activity.

C

يوصي الخبراء بمزيج من الأنشطة. هذه يجب ان تشمل التمارين الرياضية المعتدلة، مثل المشي السريع، وممارسة التمارين الرياضية وتمارين أكثر شدة، مثل الجري. (3)..... والمزيد من العضلات نبني، والمزيد من السرعات الحرارية نحرق، والانحن نصبح. وبالإضافة إلى ذلك، التمرين هو وسيلة رائعة للتعامل مع الإجهاد. في دراسة حديثة، المرضى الذين يعانون من الاكتئاب وصلوا لتحسن كبير بعد النشاط البدني.

D

Of course this raises a question: how can I manage to fit in all this extra exercise?

The best way is to build it into our daily lives so that it becomes a routine. (4)..... You could get off the bus one stop earlier than usual, or stand up when you're on the phone! Most importantly, we should find a sport that we enjoy doing. That way, we will all become fitter, healthier and happier.

د

بالتأكيد هذا يؤثر سؤالا: كيف يمكنني أن أتمكن من التكيف في كل هذه الممارسة الإضافية؟ إن أفضل طريقة لنعتمدها في حياتنا اليومية بحيث تصبح روتينية. (4)..... يمكنك الخروج من الحافلة بأول موقف من الموقف المعتاد، أو الوقوف عندما تكون على الهاتف! والأهم من ذلك، ينبغي لنا أن نجد رياضة نتمتع بها. وبهذه الطريقة، سنصبح جميعا أكثر صحة، وأكثر صحة وسعادة.