

Unit 7 Healthy life

حياة صحية

Key Words

الكلمات الرئيسية (مهمة في امتحان الوزارة)

Key Words: Unit 7		معاني الكلمات الرئيسية التي وردت في الوحدة السابعة
advise	give advice	ينصح
age	the length of time during which a being or thing has existed	عمر/سن
colleague	a fellow worker or member of a staff	الزميل (في مهنة ما)
exercise	train	يتدرب/ تدريب
interact	to act on or in close relation with each other	يتفاعل
lifestyle	way of life	أسلوب حياة
outlook	point of view; attitude	وجهة نظر
secret	done without the knowledge of others	سر
socialise	to make social	يتواصل اجتماعياً
successful	winning; thriving	ناجح

(WB) How much sleep do we need? كم من النوم نحتاج؟

الكمية تحصل على هل ليلة كل تحتاج النوم كم كمية
1 How much sleep do ⁽¹⁾you need each night? Do you usually get this amount?

أوقات أخرى النوم فاتك/خسرتة تعوض
Can you catch up on sleep you have missed at night by sleeping at other times, or

ستقدم لك المقالة بقية النهار خلال النوم من الصعب تجده
do you find it difficult to sleep during the day? The rest of this article will give you

نصائح معلومات مفيدة
some useful information and advice.

فرد فرد/شخص يختلف يحتاجونه البشر النوم كمية
2 The amount of sleep human beings need varies from individual to individual. We

العدد في اليوم يحتاجون البالغين نعرف
know that most adults need about 8 hours of sleep a day, but this number can

"طويلي النوم" بينما ساعات فقط يحتاجون "قصيري النوم" كثيراً يختلف
vary greatly; 'short sleepers' may need only 5 hours, whereas 'long sleepers' may

need 9 to 10 hours.

في المعدل يحتاجون المراهقين بينما يحتاجون الرضع
Babies need about 16 hours a day while many teenagers need an average of 9

كبار السن نوم أقل يميلون إلى أكبر سناً يصبحون كلما
hours. As people get older ⁽²⁾they tend to need less sleep; some elderly people

مبكراً يستيقظون
wake up early in the morning and cannot sleep for more than five or six hours.

عمرنا ويشمل ذلك عناصر عديدة يعتمد على نحتاجه كم بالضبط
Exactly how much we need depends on several factors, including our age, our

تكويننا الوراثي نومنا نوعية روتيننا اليومي
daily routine, the quality of our sleep and our genetic make-up.

Student/Workbook**Unit 7**

بالنعاس تشعر عموماً كافي نحصل على نعرف كيف
3 How do we know if we are getting enough sleep? In general, if you feel drowsy

طويلاً تعتقد تحتاج خلال
 during the day, you need more sleep. You may think that you are sleeping for long

أكثر علامات بشكل كاف
 enough, but these are some of the signs that you may need more:

في العمل تركـز
 you cannot concentrate at school or at work

في الصباح تنهض من الصعب تجد
 you find it difficult to get up in the morning

سريع الغضب مزاجي
 you are moody or irritable

مشاكل في الذاكرة لديك
 you have memory problems

أجسامنا يزود النوم كافي نحصل على من المهم إذن
4 So why is it important that we get enough sleep? Sleep provides our bodies with

الجسدية العقلية نعيد شحن يسمح لنا هذا (٣) بطفئ/ يقف الفرصة
 a chance to switch off. **This** allows us to recharge our mental and physical

يوم جديد لكل مستعدين بطارياتنا
 batteries and be ready for each new day.

مستريحين يقظين نشعر بأننا نستيقظ جيداً نمنا
 If we have slept well, we should wake up in the morning feeling alert and rested.

أبسط القيام بـ من الصعب يجدوا حرما من الذين (٤)
 People **who** have been deprived of sleep find it difficult to perform the simplest

مسؤولين عن وهم يقودون ينامون السائقين الأنشطة
 activities. For example, motorists **who** fall asleep at the wheel are responsible

حوادث السير آلاف
 for thousands of traffic accidents every year.

عميق نومنا ننام عندما يؤثر علينا ننام كيف
5 How we sleep also affects us. When we fall asleep, our sleep can be deep and

عميق بينما بالتعب يشعرون لا يزالون يستيقظون نائمين سطحيين سطحي خفيف مريح
 restful or light and shallow. Shallow sleepers wake up still feeling tired, while deep

منتعشون يستيقظون نائمون
 sleepers wake up refreshed.

الضمائر في القطعة

ملاحظة: تم وضع أرقام قبل الضمائر في القطعة.

1. **you**= reader القارئ

2. **they**= people

3. **this**= Sleep provides our bodies with a chance to switch off

4. **who**= people

5. **who**= motorists

ملاحظة: جميع الضمائر الواردة في القطعة (you/your/we/us/our): هي ضمائر لا شخصية- أي لا تعود على شخص معين، لذلك فهي تعود على: everybody/ or readers

A. Answer the following questions based on the text.

1. According to the first paragraph, what is the purpose of this article?
2. How long do babies need to sleep every day?
3. The writer states that the amount of sleep human beings need varies from individual to individual. Explain this statement justifying your answer.
4. According to the second paragraph, the writer mentions two types of sleepers, what are they?
5. According to the second paragraph, the amount of sleep we need depends on many factors. Write down two of these factors.
6. What does the underlined pronoun "**who**", in paragraph 4, refer to?
7. According to paragraph 3, there are many signs that indicate that you may need more sleep. Write down two of these signs.
8. Find a word in paragraph 3 that means the same as "**easily annoyed**".
9. The writer states that people who have been deprived of sleep find it difficult to perform the simplest activities. Explain the statement suggesting three things they can't do properly.
10. Quote (Write down) the sentence which indicates that sleeping can refresh our abilities and prepare us for a new day.
11. According to paragraph 4, why do thousands of traffic accidents happen every year?
12. How do shallow sleepers differ from deep sleepers according to the last paragraph?

B. Critical Thinking

It is known that getting good sleep helps us deal with life's challenges. Think of this statement and, in two sentences, write down your point of view.

من المعروف ان الحصول على نوم جيد يساعدنا في التعامل مع التحديات في حياتنا. فكر في هذه العبارة و في جملتين اكتب وجهة نظرك.

C. Match these words and phrases with their meanings.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|--|
| a. alert | يقظ/منتبه | 1 not having any or enough of something |
| b. concentrate | يركز | 2 easily feeling gloomy for no good reason |
| c. (be) deprived of something | يحرّم من | 3 easily annoyed |
| d. irritable | سريع الغضب | 4 renew |
| e. moody | متقلب المزاج | 5 clear-headed / awake |
| f. recharge | ينعش/ينشط/يعيد شحن | 6 not deep |
| g. shallow | غير عميق/ ضحل | 7 give all your attention to a subject |

D. Fill in the spaces with the correct word from the box.

concentrate deprive irritable socialize shallow exercise

1. We shouldn'tour children of enough food and sleep.
2. Children can swim in that.....water.
3. The students will solve the problem if they.....upon it.
4. Regular.....is an important part of a healthy lifestyle.
5. The Internet is the place where youwith others freely.

F. EDITING: على نمط أسئلة الوزارة الجديد (التحرير)

Imagine you are an editor in the Jordan Times. You are asked to edit the following lines that have four mistakes. Find out these four mistakes and correct them. Write the correct answers down in your ANSWER BOOKLET.

تخيل بأنك محرر في جريدة الجوردان تايمز. طلب منك أن تحرر الأسطر التالية والتي تحتوي على أربعة أخطاء. جد الأخطاء الأربعة وصححها.

Adults and teenagers need a lot less sleep than babies. People who do not get enough sleep may find it difficult to concentrate at school or work. Sleep lets people recharge their batteries.

حاول أن تحفظ الأسماء التي تأتي مع الفعل (make) والأسماء التي تأتي مع الفعل (do). احفظ القوائم التالية:

يقوم بـ Do	يقوم بـ Make
do research يقوم بـ/يجري بحثاً	make effort يقوم بجهد
do experiment يقوم بـ/يجري تجربة	make suggestion يعمل اقتراح
do the shopping يقوم بالتسوق	make a mistake يقوم بخطأ
do homework يحل الواجبات البيتية	make decision يعمل/يتخذ قرار
do damage يقوم/يسبب دمار أو خراب	make promise يقدم وعداً
	make a success يحرز نجاحاً

Choose the correct verb "Do" or "Make" to complete the following sentences.

1. They are.....research on Pig Flu. (doing, making)
2. My mother.....the shopping weekly. (does, makes)
3. Don't worry if you.....mistakes. (do, make)
4. Don't ever.....a promise you can't fulfill. (do, make)
5. They have.....a big success in that area. (done, made)
6. I'm going to.....my homework. (do, make)
7. The earthquake has.....much damage. (done, made)
8. You should.....more effort. (do, make)

احفظ معاني الأفعال متعددة الأجزاء والتي تتكون من الفعل (do) أو الفعل (make). حاول أن تحفظ معانيها. (التمرين مهم عليك بحفظ المعاني انجليزي انجليزي وبالعربي أيضا)

الفعل	المعنى بالانجليزي	المعنى بالعربي
(1) make of	- think about / understand	يعتقد بـ/ يفهم من
(2) make up	- invent (a story)	يخترع/يخترع (مثلاً قصة)
(3) make up	- replace something lost or missing	يستبدل شيئاً ضاع أو فقد (يعوض عن)
(4) do up	- fasten / tie	يربط (رباط الحذاء)، يزرر معطف
(5) do up	- to tidy, redecorate	يرتب/ يعيد زخرفة (غرفة)
(6) do away	- get rid of	يتخلص من
(7) do without	- not having something and manage in spite of this	يدبر أمره بدون (شيء ما)

الأسئلة التالية كان يأتي مثلها على نمط أسئلة الوزارة القديم:

1. Study the following dictionary entry and answer the question that follows.

What does the multi part verb **make of** mean in the following sentence?

What do you **make of** the story I have just told you.

make of

- think about; understand
- replace something lost or missing

2. What does the multi part verb **make up mean in the following sentence?**

Our company will **make up** for the broken items.

make up

- invent (a story)
- replace something lost or missing

3. What does the multi part verb **do up mean in the following sentence?**

You should **do up** your coat or you will get cold.

Do up

- tidy, redecorate
- fasten, tie

أما على النمط الجديد لأسئلة الوزارة فجاء السؤال كما يلي:

Study the following sentence and answer the question that follows. Write the answer down in your ANSWER BOOKLET.

ادرس الجملة التالية وأجب عن السؤال الذي يليها. اكتب الجواب في دفتر الإجابة.

1. You should **do up** your room before you go to school.

What does the phrasal verb **do up** mean?

ماذا يعني (do up) في هذه الجملة؟

2. The time has come to **do away with** our old television. We are going to buy a LCD television.

What does the multi-part verb **do away with** mean?

ماذا يعني (do away with) ؟

3. Our teacher promised she would **make up** for the days she was absent.

What does the phrasal verb **make up** mean?

ماذا يعني (make up) في هذه الجملة؟

4. He said everything was okay, but that was just a story he **made up** to stop me from worrying.

What does the phrasal verb **made up** mean?

ماذا يعني (made up) في هذه الجملة؟

تابع موقع كورس الرسالة على الإنترنت من أجل الاستفسار عن أي شيء يخص اللغة الإنجليزية أو للحصول على المزيد من التدريبات والأسئلة المقترحة.
أ. موقع كورس الرسالة الرسمي على الرابط التالي:

<http://www.resalah-edu.com/>

ب. صفحة كورس الرسالة على الفيس بوك على الرابط التالي:

<https://www.facebook.com/groups/163926240477976/>

اقرأ الشرح الإضافي المفصل لقواعد الكلام المنقول

قواعد تحويل جملة خبرية إلى كلام منقول:

١. نحول الضمائر في الجملة حسب الشخص الذي يتكلم، وأيضاً حسب موقع الضمير الموجود في الجملة كما يلي:
أ. إذا جاء ضمير المتكلم في موقع الفاعل، نجري التغييرات التالية: (حاول حفظ قواعد تحويل الضمائر)

<u>ضمائر الفاعل</u>	→	<u>نحول الضمير الفاعل إلى</u>
I	→	he (مذكر), she (مؤنث)
we	→	they

أدرس الأمثلة التالية، ولاحظ تغيير الضمائر، حسب المتكلم.

1. Majed said, "I live in Mafrq." (المتكلم ماجد-مذكر)
Majed said that **he** lived in Mafrq.
2. Najwa said, "I can drive a car." (المتكلمة نجوى- مؤنث)
Najwa said that **she** could drive a car.
3. The boys said, "We are going to visit Petra." (المتكلم جمع- الأولاد)
The boys told me that **they** were going to visit Petra.

ب. أما إذا كان ضمير المتكلم مفعول به، نجري التغييرات التالية:

<u>ضمائر مفعول به</u>	→	<u>نحول الضمير المفعول به إلى</u>
me	→	him (مذكر), her (مؤنث)
us	→	them (جمع)

أدرس الأمثلة التالية، ولاحظ كيف يتغير الضمير عندما يقع في موقع المفعول به.

1. **Rami** said , "The man took **me** to hospital." (المتكلم مذكر)
Rami told us that the man had taken **him** to hospital.
2. **Manal** said, "The teacher has asked **me** some questions." (مؤنث)
Manal said that the teacher had asked **her** some questions.
3. **The girls** said, "The doctor will visit **us**." (المتكلم جمع)
The girls said that the doctor would visit **them**.

ج. أما إذا جاء ضمير المتكلم ملكية، نجري التغييرات التالية:

<u>ضمائر الملكية للمتكلم</u>	→	<u>يحول ضمير الملكية إلى</u>
my	→	his (مذكر), her (مؤنث)
our	→	their (جمع)

أدرس الأمثلة التالية، ولاحظ كيف يتغير ضمير الملكية حسب المتكلم.

1. **Hassan** said, "**My** book has been stolen." (المتكلم مذكر)
Hassan told me that **his** book had been stolen.
2. **Mona** said, "The teacher was impressed by **my** essay." (مؤنث)
Mona said that the teacher had been impressed by **her** essay.
3. **The workers** said, "**Our** manager is very tough." (المتكلم جمع)
The workers said that **their** manager was very tough.

ملاحظة هامة جدلاً: جميع الضمائر الواردة في الأمثلة السابقة هي ضمائر متكلم. أما ضمائر

الشخص **المخاطب** فهي فقط (**you,your**). فيما يلي شرح كيف نحول ضمائر المخاطب (**you/your**). حاول حفظ التحويلات للضمائر.

<u>ضمائر المخاطب</u>	<u>يحول ضمير المخاطب إلى</u>
you _____	→ he (مذكر فاعل), him (مذكر مفعول به)
you _____	→ she (مؤنث فاعل), her (مؤنث مفعول به)
you _____	→ they (جمع فاعل), them (جمع مفعول به)
you _____	→ I (أنا مفعول به), me (المخاطب أنا فاعل)

أدرس الأمثلة التالية، ولاحظ كيف تتغير ضمائر الشخص المخاطب (**you,your**).

1. Huda told **Ahmad**, "**You** are clever." (المخاطب أحمد- مذكر فاعل)
Huda told Ahmad that **he** was clever.

2. Bassel told **Rana**, "**You** have done well." (المخاطبة رنا- مؤنث فاعل)
Bassel told Rana that **she** had done well.

3. The teacher said, "**You** need to study harder." (المخاطب جمع- الطلاب فاعل)
The teacher told the **students** **they** needed to study harder.

4. My father said, "**You** can pass the exam." (المخاطب أنا فاعل)
My father assured **me** that **I** could pass the exam.

لاحظ: أن ضمير المخاطب (**you**) في الأمثلة السابقة كان في موقع الفاعل، والآن أدرس الأمثلة التالية ولاحظ كيف يتغير الضمير (**you**) إذا جاء في موقع المفعول به.

1. Nawal said , "The man is looking for **you**, Ahmad." (المخاطب أحمد-مفعول به)
Nawal told Ahmad that the man was looking for **him**.

2. "The children liked **you**." (المخاطبة فاطمة- مفعول به)
I told Fatemah that the children had liked **her**.

3. The teacher said, " I will help **you** do the exercise." (المخاطبون نحن- جمع)
The teacher told the students that he would help **them**.

4. "I want **you** to clean the kitchen." (المخاطب أنا- مفعول به)
My mother wanted **me** to clean the Kitchen.

وأخيراً تعلم كيف نحول ضمير الملكية (**your**) للشخص المخاطب. اتبع القواعد التالية:

<u>ضمائر الملكية للمخاطب</u>	<u>يحول ضمير الملكية للمخاطب إلى</u>
your _____	→ his (مذكر)
your _____	→ her (مؤنث)
your _____	→ their (جمع)
your _____	→ my (المخاطب أنا)

أدرس الأمثلة التالية ولاحظ تغيير ضمير الملكية للمخاطب (**your**).

1. "**Your** job is interesting." (المخاطب هشام-مذكر)
She told **Hashim** that **his** job was interesting.

2. "I will borrow **your** camera." (المخاطبة أميرة- مؤنث)
She told **Amira** that she would borrow **her** camera.

3. "The headmaster has seen **your** papers." (المخاطب الأولاد- جمع)

The teacher told **the boys** that the headmaster had seen **their** papers.

4. "Move **your** car."

(المخاطب أنا)

The police man told **me** to move **my** car.

٢. وعدا عن تغيير الضمائر عند تحويل جملة إلى كلام منقول، يجب أيضاً تغيير الأفعال حسب القاعدة التالية:

يحول الفعل في جملة الكلام المنقول إلى الفعل في جملة الكلام المباشر

الفعل الماضي (تصريف ثاني) → الفعل المضارع (تصريف أول)

had+pp. → الفعل الماضي (تصريف ثاني)

حاول أن تحفظ تحويل الأفعال كما هي موضحة في الجدول:

الفعل في الكلام المنقول	يحول إلى	الفعل في الكلام المباشر
١. فعل ماضي	→	١. فعل مضارع
visited		visit ثلاثاً
was		is
was		am
were		are
would		will
should		shall
could		can
might		may
had to		must
had		have/has
٢. ماضي تام (had + pp)	→	٢. فعل ماضي
had visited		visited ثلاثاً
had been		was/were
had had		had (فعل رئيسي)

حاول حفظ التحويلات للأفعال التي في الجدول في الأعلى. وادرس الأمثلة ولاحظ تغيير الأفعال عند التحويل إلى الكلام المنقول.

1. Ali said, " I **work** in a bank." (تصريف أول)

Ali said that he **worked** in a bank. (نحوه إلى تصريف ثاني)

2. Maha said, "I **visited** Petra." (تصريف ثاني)

Maha said that she **had visited** Petra. (had+pp. إلى)

3. "I **am** a teacher." (am تصريف أول)

Mr Khled said that he **was** a teacher. (was إلى ثاني)

4. "There **are** some books on the table." (are أول)

He told me that there **were** some books on the table. (were نحوه)

5. "There **were** some books on the table." (تصريف ثاني)

He told me that there **had been** some books on the table.

(نحوه إلى had+pp)

6. "I **have finished** my homework." (تصريف أول)

She said she **had finished** her homework. (نحوه إلى ثاني)

7. "I **had** a new car." (الفعل had فعل رئيسي، تصريف ثاني)

He said he **had had** a new car. (had+pp إلى)

8. "I **will** call the police."

He said he **would** call the police.

أما الأفعال التالية فتبقى كما هي دون تغير :

would /should /could/ might /ought to / had to /

9. " I **could** lift 200 k.g." (الفعل لا يتحول)

He claimed that he **could** lift 200k.g.

10. "We **should** leave." (الفعل لا يتحول)

They said they **should** leave.

احفظ تغيرات الظروف عند التحويل إلى الكلام المنقول:

في الكلام المباشرة	في الكلام المنقول تحول إلى
here هنا	there هناك
last year السنة الماضية	the previous year السنة السابقة
next month الشهر القادم	the following month الشهر التالي
tomorrow غداً	the day after اليوم التالي
yesterday البارحة	the day before اليوم الذي قبله
now الآن	then عندئذ
this هذا	that ذلك
these هذه	those تلك
at the moment في هذه اللحظة	at that time في ذلك الوقت

أدرس الأمثلة ولاحظ تغيرات الظروف بالخط الغامق.

1. "I visited Lonond **last year**."

-Amjad said that he had visited London **the previous year**.

2. "Don't park your car **here**."

- The policeman ordered me not to park my car **there**.

3. "It rained much **yesterday**."

- He said it had rained much **the day before**.

قواعد تحويل جملة من كلام مباشر (Direct Speech) إلى كلام غير مباشر (Indirect/Reported Speech)

١. تحويل الجملة الخبرية:

أ. نقوم أولاً بتحويل جميع الضمائر من ضمائر مباشرة كما صدرت عن المتحدث تماماً (إلى ضمائر

غير مباشرة (كما نقولها عند نقل الكلام):

ب. ونقوم ثانياً بتحويل جميع الأفعال حسب القواعد التالية :

١. الفعل المضارع يحول إلى الفعل الماضي.

٢. الفعل الماضي يحول إلى (had+ pp).

Exercise 1

Change the following sentences into reported speech.

1. Sami said, " I **clean** the office in the morning."

Sami said that.....

2. Rashid said, "The manager **observed me** while I was working."

Rashid told me

3. Majed said , " **My father visited** France in 2006 . "

Majed said that

4. Hanan said, " I **have arrived** in London at night."

Hanan told me that

5. Nabeela said, "The woman **will meet me** in the hotel."

Nabeela said that

6. Fadwa said, " **My** friends **are** waiting for **me**.."

Fadwa said that

7. "**We have** been playing football for two hours," They said.

The students said that.....

8. "A police man helped us to find the address."

The girls told me that.....

9. "**Our** manager **is** very tough."

The workers complained that.....

10. "**I am** going to have **my** room painted blue."

I told my friend that.....

٢. تحويل سؤال المعلومات (Wh-questions) - وهو السؤال الذي يبدأ بكلمات مثل : **why/**

which /where /when /what /who /how /whose

أ. نقوم أولاً بتحويل السؤال إلى جملة خبرية وذلك بان نعكس الفاعل مكان الفعل المساعد .

ب. نقوم ثانياً بتطبيق القواعد السابقة (أي تحويل الضمائر من مباشر إلى غير مباشر وتحويل الأفعال من مضارعة إلى ماضية، وإذا كانت الأفعال ماضية تحول إلى الماضي التام (**had+pp**) .

Exercise 2

Change the following sentences into reported speech .

1. The teacher said, "Where is Ahmad sitting?"

The teacher wanted to know

2. Majed said, "How will the boys go to Aqaba?"

Majed asked me

3. " When can I get back my money?"

Huda asked her friend

4. " How long have the children played football?"

I asked

5. " Why were the students happy?"

The teacher wondered

٣. تحويل سؤال نعم/لا (Yes/No-questions) - وهو سؤال لا يبدأ بكلمة (wh)، بل يبدأ بفعل

مساعد دائماً :

أ. نقوم أولاً بإضافة كلمة (**if** أو **whether**) وتعني (فيما إذا) .

ب. ثم نطبق نفس قواعد سؤال (Wh-) السابقة .

Exercise 3

1. Yousef said, " **Have** the workers started the work yet?"

Yousef asked

2. Amani said, " **Will** the doctor inspect **my** baby?"

Amani wanted to know

3. " **Can** farmers in Jordan grow rice in the Jordan Valley?"

The patient's wife asked

4. " **Are** the students taking an exam?" the headmaster said.

The headmaster asked the teacher

ملاحظة على تحويل الأسئلة : إذا جاء في السؤال أفعال (**do/does**) نقوم بحذفها ونحول الفعل

الموجود في السؤال إلى التصريف الثاني (الماضي) . أما إذا جاء في السؤال (**did**) تُحذف ويحول

الفعل إلى (**had + PP**) :-

أما إذا كانت منفية (**doesn't/don't/didn't**) فنقوم بما يلي :

١. نعكس هذه الأفعال مكان الفاعل .

٢. ثم نحول (**don't/doesn't**) إلى (**didn't**) . وإذا كان في الجملة (**didn't**) تحول إلى

(**hadn't + pp**) .

Exercise 4

1. "Where do the family spend the weekend?" he said.
Salem asked me
2. Muna said, "How did the police know the criminal?"
Muna wondered
3. "Why does rice grow well in hot regions?"
The boy asked me
4. "Do students have lunch at school?" she said.
Mary wanted to know
5. "Did Fadwa see the doctor?" He asked.
He wanted to know
6. "Why don't the farmers use tractors?"
I asked them
7. "Why didn't the man take the money?"
He asked me

احفظ التغيرات التالية:

في الكلام المباشرة	في الكلام المنقول تحول إلى
here هنا	there هناك
last year السنة الماضية	the previous year السنة السابقة
next month الشهر القادم	the following month الشهر التالي
tomorrow غداً	The day after اليوم التالي
yesterday البارحة	the day before اليوم الذي قبله
now الآن	Then عندئذ
this هذا	That ذلك
these هذه	Those تلك
at the moment في هذه اللحظة	at that time في ذلك الوقت

أدرس الأمثلة ولاحظ تغيرات الظروف بالخط الغامق.

1. "I visited Lonond **last year**."
Amjad said that he had visited London **the previous year**.
2. "Don't park your car **here**."
The policeman ordered me not to park my car **there**.
3. "It rained much **yesterday**."
He said it had rained much **the day before**.

Exercise 5

Report the following sentences into reported speech .

1. Maha said, 'I sent a message to my friend last week.'
Maha told us that
2. When **did** you first meet?
-She asked Majed and his wife
3. "Do you know the correct answer?"
The teacher asked Sami
4. We're taking our grandchildren on holiday.
-They said
5. Rola said, "Why did you accept their offer, Ahmad?"
Rola wanted to know
6. Can you take me to the airport tomorrow?
Huda asked Ahmad

7. 'I am leaving to Egypt tomorrow with my family.'

Ali said that

8. Rami said, "I enjoy watching detective drama."

Rami said that

9. How long **have** you been married?

-I asked my grandparents.....

10. Muna said, "I have discussed the matter with my father."

Muna told us that

11. "I have breakfast at home every day." She said.

Rania said

12. Muna said, "I had many things to do."

Muna told us that

13. "Did you join the reading competition last year?"

I asked Muna

14. "Are you watching a film at the moment?"

I asked Rania

15. "Are you happy?" said Amjad.

Amjad asked Bassel

16. The man said, "You must bring your passport."

The man said that.....

17. The boys said, "The policeman helped us yesterday."

The boys told me that

18. "We should keep our teeth clean."

The boys said that

19. 'I'm washing the dishes now'

She said that

20. "Who has got the Nobel Prize?"

He wanted to know

21. We **don't** argue about anything.

They said they

22. Where did you live before that?

The policeman asked me.....

Writing

الكتابة

كتابة مقالة تحتوي على نصائح حول موضوع ما

١. ابدأ مقالتك بتوجيه سؤال افتتاحي لتهيئ القارئ للموضوع الذي ستطرحه. كما يلي:

➤ **So you want to be a good colleague?** إذن تريد أن تكون زميلاً جيداً؟

1. Do you enjoy reading about how some people become successful? Most people do, which is probably why popular magazines often include articles with titles like *How to live a long, happy life*, which give readers useful advice.

هل تستمتع بالقراءة عن كيف بعض الناس يصبحون ناجحين؟ أغلب الناس يستمتع بذلك، وهذا من المحتمل هو السبب لماذا المجلات المشهورة غالباً تتضمن مقالات بعناوين مثل: كيف تعيش حياة طويلة وسعيدة، وهذه المقالات تقدم نصائح مفيدة للقراء.

٢. ثم وضع للقارئ لماذا كتبت المقالة. كما يلي:

2. One of my friends said to me the other day, "I'm starting my first job soon, and I want to get on well with my new workmates. Have you got any advice you can give me?" Several people have asked me questions like this, which is why I'm writing this article.

Student/Workbook**Unit 7**

قال لي أحد أصدقائي ذات يوم، "سأبدأ وظيفتي الأولى في وقت قريب، وأنا أريد أن أكون على وفاق مع زملائي الجدد في العمل. هل لديك أي نصيحة يمكن أن تعطيها لي؟" وقد سألني العديد من الأشخاص مثل هذا السؤال، وهذا هو السبب الذي من أجله أنا أكتب هذه المقالة.

٣. ثم قدم نصائح أولية للقارئ. كما يلي:

3 For me the golden rule when you first start a job is this: **listen** and **learn** from colleagues. Also, **ask** your colleagues questions if you aren't sure about something, and offer to help them if you can see something that needs doing.

بالنسبة لي القاعدة الذهبية عند بدء العمل في وظيفة جديدة هي: الاستماع والتعلم من الزملاء. أيضاً، وجه أسئلة لزملائك إذا لم تكن متأكدًا من شيء ما، واعرض عليهم تقديم المساعدة لهم إذا رأيت شيئاً ما بحاجة للقيام به.

٤. ثم قدم المزيد من النصائح. كما يلي:

4 In the long run, **the best way to** be a good colleague is simply to work hard. **In my experience**, people most dislike colleagues who make up excuses for not doing something and expect colleagues to do it for them.

وعلى المدى الطويل، فإن أفضل طريقة لتصبح زميلاً جيداً هو ببساطة أن تعمل بجد. حسب خبرتي، الناس يكرهون أكثر شيء الزملاء الذين يختلقون الأعذار لعدم القيام بشيء ما، ويتوقعون من زملائهم القيام بذلك بدلاً منهم.

٥. وأخيراً وجه رسالة نهائية للقارئ بأهمية إتباع النصائح التي قدمتها في الفقرتين السابقتين والنتيجة المتوقعة لذلك.

5 If you have a job starting soon, **remember some of these tips**. **In the end**, **you'll be** happier and more successful if you get on well with your colleagues.

إذا كان لديك وظيفة تبدأ بها قريباً، تذكر بعض هذه النصائح. في النهاية، ستكون أكثر سعادة وأكثر نجاحاً إذا كنت على وفاق مع زملائك.

ملاحظات عامة على كتابة مقالة النصائح

١. أكثر من استعمال أفعال الطلب (أو الأمر) والتي تتكون من التصريف الأول: مثل: listen, learn, ask.

أما إذا أردت أن تستعمل فعل الطلب في المنفي فعليك استعمال كلمة واحدة، وهي (don't)، مثل: don't

talk, don't go, don't sit

٢. أكثر من استعمال جمل (لو/إذا if) مثال:

- If you don't eat well, you become ill. - ستمرض. إذا لم تأكل جيداً،

لغة مفيدة USEFUL LANGUAGE	
Giving advice	احفظ واستعمل العبارات التالية عند تقديم النصائح
For me the golden rule is this:.....	بالنسبة لي القاعدة الذهبية هي ما يلي:
If you do this, ...	إذا فعلت ذلك،
Remember some of these tips:.....	تذكر بعض هذه النصائح:.....
In the end, you'll be more successful if....	في النهاية ستكون أكثر نجاحاً إذا.....
Another useful tip is this: ...	نصيحة مفيدة أخرى هي:.....
The best way to ... is to	أفضل طريقة من أجل أن هو أن تقوم بـ.....
Don't forget, ...	لا تنس،
In my experience,.....	حسب خبرتي،.....

السؤال التالي على نمط أسئلة الوزارة القديم:

Study the following pairs of sentences and then answer the question that follows:

1. A: I really can't stop smoking.

B: If you try harder you will succeed.

Which sentences expresses giving advice?

أما على النمط الجديد فجاء السؤال على النحو التالي:

Complete the following mini-dialogue using an expression that shows giving advice, and write your answer down in your ANSWER BOOKLET.

أكمل الحوار القصير التالي باستعمال تعبير يدل على إعطاء نصيحة، واكتب الجواب في دفتر الإجابة.

Huda: Can you tell me how I can become fit and healthy?

Manal:-----

You are going to write an article giving advice to people of your own age about how to do well at school.

المطلوب: اكتب مقالة قدم فيها نصائح لأشخاص في عمرك حول كيف توفق جيداً في المدرسة.

➤ So you want to be a good student? إذن تريد أن تكون طالباً جيداً؟

١. ابدأ مقالتك بتوجيه سؤال افتتاحي لتبهي القارئ للموضوع الذي ستطرحه. كما يلي:

1. Do you.....?

٢. ثم وضع للقارئ لماذا كتبت المقالة. كما يلي:

2. One of my friends said to me the other day, "I'm having problems at school. Have you got any advice you can give me?" For this reason I am writing this article.

٣. ثم قدم نصائح أولية للقارئ. كما يلي:

3 For me the golden rule بالنسبة لي القاعدة الذهبية....

٤. ثم قدم المزيد من النصائح. كما يلي:

4 In the long run, the best way to be a good student is to.....

على المدى البعيد، أفضل طريقة لتصبح طالباً جيداً هو أن.....

٥. وأخيراً وجه رسالة نهائية للقارئ بأهمية إتباع النصائح التي قدمتها في الفقرتين السابقتين والنتيجة المتوقعة لذلك.

5 If want to be a good student, remember some of these tips. In the end, you'll be.....

إذا أردت أن تصبح طالباً جيداً، تذكر بعض هذه النصائح. في النهاية، ستصبح.....

Guided Writing الكتابة الموجهة

Read the information in the table below, and then in your ANSWER BOOKLET, write two sentences about how to have a healthy life. Use the appropriate a linking words such as : and, moreover, in addition to etc.

How to have a healthy life....
- do regular exercise.
- follow a healthy diet.
- get enough sleep.
- socilise with your friends.

B. FREE WRITING: (7 points)

In your ANSWER BOOKLET, write a composition of about 80 words on the following:

اكتب في موضوع إنشاء حوالي ٨٠ كلمة في الموضوع التالي.

1. Families must take care of their parents when they become old. Write an article about the responsibilities of families towards their old parents. (e.g. keep them socially connected, prepare suitable food for them, encourage them to read, watch TV.....etc.)