

Unit

2

صحيّة

حياة

A Healthy Life

حل حقاً هو هل الطب التكميلي
Complementary medicine: is it really a solution?

<u>Word</u>	<u>English Meaning</u>	<u>Arabic</u>
acupuncture	يستخدم الذي الطب التكميلي من شكل a form of complementary medicine which uses thin رقيقة needles إبر	الوخز بالإبر
ailment	خطير ليس الذي مرض an illness which is not serious	مرض خفيف
alien	غريب strange	غريب
allergy	يكون هو عندما نظام المناعة له ردة فعل a reaction of the immune system when it is sensitive لشئ ما حساس to something	حساسية
arthritis	المفاصل في ألم يسبب الذي مرض a disease that causes pain in joints	التهاب المفاصل
antibody	المرض يقاوم له الجسم بواسطة يتم إنتاجها مادة a substance produced by the body to fight disease	جسم مُضاد
complementary medicine	ببديل يزودنا الذي علاج طبي medical treatment which provides an alternative to لـ scientific العلمية medical الطبية practices الممارسات	الطب التكميلي
conventional	يُعتبر و وقت طويل له يُستخدم having been used for a long time and is considered usual عادي	تقليدي (بحديث)
herbal remedy	مرض علاج له النبات من مزيج a mixture of plants to cure disease	العلاج بالأعشاب
homoeopathy	الأعشاب بواسطة الأمراض معالجة treating illnesses by herbs	العلاج بحُقن الأعشاب
immunisation	وقايتهم له شخص له مادة إعطاء giving a substance to a person to prevent them from من getting على a disease مرض الحصول	التطعيم
malaria	البعوض بواسطة ينتشر الذي مرض a disease which is spread by mosquitoes	الملاريا
migraine	صداع شديد جداً a very bad headache	الصداع النصفي
practitioner	مهنة يمارس بأن مؤهل الذي شخص someone who is qualified to practice an occupation	صاحب مهنة
sceptical	مقتنع بسهولة ليس شكوك إمتلاك having doubts; not easily convinced	متشكك
viable	ناجح مؤثر / فعال effective; successful	ناجح

الطب التكميلي: هل حقاً هو الحل؟

معظم الاطباء إعتادا أن يكونوا متشككين بخصوص فعالية التداوي بالاعشاب، و الابر الصينية، و الاشكال الاخرى من الطب التكميلي (البديل). اذا اراد المرضى أن يتلقوا هذا النوع من العلاج غير التقليدي (غير التقليد الحاص هذه الأيام)، كان عليهم ان يستشيروا ممارساً خاصاً الذي من المحتمل أنه لا يحمل اي درجة علمية طبية. و مع ذلك، في السنوات الاخيرة، مفهوم / الإدراك لهذا النوع من العلاج قد تغير. و في هذه الايام، كثير من من اطباء العائلة يدرسون العلاج التكميلي بالإضافة الى العلاج التقليدي. وايضا الكثير من مستشاري العلاج التكميلي يملكون شهادات طبية.

وبينما اعتاد النقاد أن يقولوا بأنه لا يوجد دليل علمي على أن هذه العلاجات غير التقليدية (غير الحديثة) نفعت. فمن الشائع الآن لخبراء الطب أن يدركوا بأن الطب التقليدي (الحديث) ليس الطريقة الوحيدة لعلاج الامراض الخفيفة.

في احد عيادات الجراحة في لندن 70% من المرضى عُرض عليهم الخيار بين العلاج بالاعشاب او الطب التقليدي (الحديث) للامراض الشائعة مثل الارق، التهاب المفاصل والشقيقة (الصداع النصفي) واختاروا عاللاج بالاعشاب. ولاجقا صرح 50% من المرضى بأن العلاج ساعد (ناجح). وقال احد الاطباء انا الآن أعتبر انّ الطب التكميلي هو خيار ناجح في العديد من الحالات بما فيها القلق والاكتئاب والحساسية. وهو يوفر خيار اخر عندما لا ينفع الطب التقليدي (الحديث) بحل المشكلة بشكل ملائم.

ومع ذلك فإن العلاج التكميلي لا يمكن استخدامه لجميع العلاجات الطبية. فهي لا يمكن ان يحل محل التطعيم لأنه لا يمكنه إنتاج الاجسام المضادة التي يتم الحاجة اليها للحماية ضد امراض الطفولة. وهو لا يمكن ايضا ان يتم استخدامه للحماية ضد الملاريا.

وقال طبيب اخر: "انا دائما سوف أتجه الى الطب التقليدي (الحديث) لأتأكد أنه لا يوجد شئ خفي. وفكرة العلاج التكميلي لم تعد مفهوم غريب. حسب رأيي يجب ان تعمل جنبا الى جنب مع الطب الحديث وليس ضده.

حل حقاً هو هل الطب التكميلي Complementary medicine: is it really a solution?

الوخز بالإبر المعالجة بحقن الأعشاب فعالية حول متشككين يكونوا أن إعتادوا الأطباء معظم
Most doctors used to be sceptical about the validity of homeopathy, acupuncture
النوع هذا يتلقوا أن أرادوا المرضى إذا الطب التكميلي أشكال أخرى و
and other forms of complementary medicine. If patients wanted to receive this kind
ممارس خاص يستشيروا أن يجب ان إعتادوا هم العلاج التقليدي غير من
of non-conventional treatment, **they** used to have to consult a private practitioner
السنوات الأخيرة في ومع ذلك درجة علمية طبية يملك لا من المحتمل كان الذي
who was likely not to have a medical degree. However, in recent years, the
أطباء العائلة كثير من الأيام هذه تغيّر العلاج من النوع هذا مفهوم
perception of this type of treatment has changed. These days, many family doctors
كثير من أيضا العلاجات التقليدية (الحديثة) بجانب الطب التكميلي يدرسون
study complementary medicine alongside conventional treatments. Also, many
درجات علمية طبية يملكون أيضاً مستشارين الطب التكميلي
complementary medicine consultants also have medical degrees.
أن دليل علمي لم يكن هنالك أن يقولوا أن إعتادوا النقاد بينما
Whereas critics used to say that there was no scientific evidence that
الطب لـ شائع أكثر إنه الآن نفع/عمل بالواقع العلاجات التقليدية غير
non-conventional treatments actually worked, now it is more common for medical
الطريقة الوحيدة يكون دائماً ليس ربما الطب التقليدي (الحديث) أن يدركوا أن الخبراء
experts to recognise that conventional medicine may not always be the only way
مرض علاج لـ
to treat an **ailment**.

منهم ٢ أكتب الطب التكميلي من الأشكال الكثير من هنالك

1. There are many forms of complementary medicine. Write down two of them.

أن مقتنعين يكونوا أن يعتادوا لم الأطباء أن تظهر التي الجملة إقتبس
2. Quote the sentence which shows that doctors did not use to be convinced that
مؤثر/فعال بالواقع كان الطب التكميلي
complementary medicine was actually effective.

3. What distinguishes private practitioner from medical doctors?
الأطباء الطب عن الممارسين الخاص يميز ما

4. Quote the sentence which shows that the perception of complementary medicine has
الطب التكميلي مفهوم أن تظهر التي الجملة إقتبس
changed مؤخراً تغيّر recently.

5. Many family doctors study two types of medical science alongside. Write them down.
إكتبهم مع بعض العلوم الطبيّة من نوعان يدرسون أطباء العائلة الكثير

هناك أن يتفقوا حقاً خبراء الطب أن تدل التي الجملة إكتب
6. Write down the sentence which indicates that medical experts do agree that there is always another way to treat an ailment.

التقليدي غير أن يقواوا الناس بعض أن تُظهر التي الجملة إقتبس
7. Quote the sentence which shows that some people say that non-conventional treatment is not scientifically proved to have good results.

تعني مرض خفيف الكلمة التي تحتها خط ماذا
8. What does the underlined word (**ailment**) mean?

الطب التكميلي من نظام تعني التي النص في كلمة جد
9. Find a word in the text which means (**a system of complementary medicine which uses thin needles**).

مقتنع ليس شكوك يمتلك تعني التي النص في كلمة جد
10. Find a word in the text which means (**having doubts, not convinced**).

الى يعود هم الضمير الذي تحته خط ما
11. What does the underlined pronoun (**they**) refer to?

الى يعود الذي الضمير الذي تحته خط ما
12. What does the underlined pronoun (**who**) refer to?

Answers:

1. a. Homoeopathy. **b.** Acupuncture.

2. Most doctors used to be sceptical about the validity of homeopathy, acupuncture and other forms of complementary medicine.

3. They don't have a medical degree.

4. However, in recent years, the perception of this type of treatment has changed.

5. a. Complementary medicine. **b.** Conventional treatments.

6. It is more common for medical experts to recognise that conventional medicine may not always be the only way to treat an ailment.

7. Whereas critics used to say that there was no scientific evidence that non-conventional treatments actually worked.

8. An illness which is not very serious. **9.** Acupuncture. **10.** Sceptical.

11. Patients. **12.** A private practitioner.

ملاحظات الطالب

الإختيار تم التقديم لهم الذين المرضى من بالمئة لندن في عيادة جراحية في
 At a surgery in London, 70 per cent of patients who were offered the choice
 مثل شكاوى شائعة لـ الطب التقليدي (الحديث) أو الأعشاب بين
 between a herbal or a conventional medicine for common complaints such as
 المرضى من بالمئة خمسون العلاج بالأعشاب اختاروا الصداع النصفي و التهاب المفاصل الأرق
 insomnia, arthritis and migraines chose the herbal remedy. Fifty per cent of patients
 المعالجة بحقن الأعشاب أعتبر الآن انا قال طبيب ساعد العلاج أن قالوا عندئذ
 then said that the treatment helped. One doctor said, "I now consider homoeopathy
 الإكتئاب القلق بما يتضمن الحالات المختلفة الكثير من لـ خيار ناجح تكون لـ
 to be a viable option for many different conditions, including anxiety, depression
 الطب التقليدي (الحديث) عندما خيار آخر تزودب هي حساسيات معيئة و
 and certain allergies. It provides another option when conventional medicine does
 على نحو ملائم المشكلة يحل لا
 not address the problem adequately."

- الطب التكميلي باستخدام يتم معالجتها أن ممكناً يكون ربما الحالات الطبيّة ما
1. What medical conditions may it be possible to treat using complementary medicine?

 نوعان بين يختاروا أن وجب المرضى من بالمئة لندن في عيادة في
2. At the surgery in London, 70 per cent of patients had to choose between two types
 of medicine الطب. Write them down اكتبهم.

 منها يعانون الناس الذين الأمراض الشائعة بعض هنالك النص لـ وفقاً
3. According to the text, there are some common ailments that people suffer from.
 Mention اذكر three of them منهم.

 التقليدي (الحديث) عندما خيار المعالجة بحقن الأعشاب أن تظهر التي الجملة إقتبس
4. Quote the sentence which shows that homoeopathy is an option when conventional
 medicine does not work.

 منهم اذكر الحالات الطبيّة المختلفة الكثير من لـ ملائمة المعالجة بحقن الأعشاب
5. Homoeopathy is applicable for many different medical conditions. Mention 3 of them.

 مفيد يكون يمكن الطب التكميلي متى تصرّح التي الجملة اقتبس
6. Quote the sentence which states when complementary medicine can be a useful
 replacement for conventional medicine.

 ناجح تعني التي النص في كلمة جد
7. Find a word in the text which means (successful).

 المفاصل في ألم يسبب مرض تعني التي النص في كلمة جد
8. Find a word in the text which means (a disease causes pain in the joints).

 صداع سيء تعني التي النص في كلمة جد
9. Find a word in the text which means (bad headache).

 الى يعود هو الضمير الذي تحته خط ما
10. What does the underlined pronoun (it) refer to?

Answers:

1. Insomnia, arthritis, migraines, anxiety, depression and certain allergies.
2. **a.** Herbal medicine. **b.** Conventional medicine.
3. **a.** Insomnia. **b.** Arthritis. **c.** Migraines.
4. It provides another option when conventional medicine does not address the problem adequately.
5. **a.** Anxiety. **b.** Depression. **c.** Certain allergies.
6. It provides another option when conventional medicine does not address the problem adequately.
7. Viable. 8. Arthritis. 9. Migraine. 10. Homoeopathy.

هو العلاجات الطبية جميع لا يُستخدم لا يمكن الطب التكميلي ومع ذلك
 However, complementary medicine cannot be used for all medical treatments. **It**
 التي يتم احتياجها الأجسام المضادة ينتج لن سوف لأنه المطاعيم لا يمكن
 can never substitute for immunisations as it will not produce the antibodies needed
 ضد يحمي لكي يتم استخدامه لا يمكن أيضاً هو أمراض الطفولة ضد يحمي لكي
 to protect against childhood diseases. **It**² also cannot be used to protect against
 أولاً العلاج الطبي التقليدي (الحديث) الى أتجه دائماً سوف انا قال طبيب الماريا
 malaria. One doctor said, "I will always turn to conventional medical treatment first
 فكرة ومع ذلك يتم فقدانها حالة ضمنية / مهمة ليس هنالك نضمن أن لكي
 to ensure that no underlying condition is missed. However, the idea of
 يجب هو رأيي في مفهوم غريب تعد لم العلاجات التكميلية
 complementary treatments is no longer an alien concept. In my opinion, **it**³ should
 ضده ليس و الطب الحديث بجانب يعمل
 work alongside modern medicine, and not against **it**⁴."

سببين لا العلاجات الطبية كل لا يُستخدَم لا يمكن الطب التكميلي
 1. Complementary medicine cannot be used for all medical treatments for two reasons.
 Write down these reasons. الأسباب هذه

سببين لا المطاعيم لا يكون بديل لا يمكن الطب التكميلي
 2. Complementary medicine can never substitute for immunisations for a reason.
 Write down this reason. السبب هذا

لماذا للمطاعيم لا بديل ك يعمل لا يمكن الطب التكميلي
 3. Complementary medicine can't work as a replacement for immunisations. Why?

ذلك يفعلون هم لماذا أولاً العلاج التقليدي (الحديث) إلى يتجهون دائماً الأطباء
 4. Doctors always turn to conventional treatment first. Why do they do that?

أصبح الطب التكميلي أن تدل التي الجملة إكتب
 5. Write down the sentence which indicates that complementary medicine has become popular.
 شائعاً

- لكي الجسم بواسطة يتم انتاجها مادة تعني التي النص في كلمة جد
6. Find a word in the text which means (a substance produced by the body to fight disease).
يقاوم (مرض) disease يقاوم fight
- غريب تعني التي النص في كلمة جد
7. Find a word in the text which means (strange).
الى يعود هو الضمير الذي تحته خط ما
8. What does the underlined pronoun (it) refer to?
9. What does the underlined pronoun (it²) refer to?
10. What does the underlined pronoun (it³) refer to?
11. What does the underlined pronoun (it⁴) refer to?

Answers:

1. It can never substitute for immunisations as it will not produce the antibodies needed to protect against childhood diseases. It also cannot be used to protect against malaria.
2. It can never substitute for immunisations as it will not produce the antibodies needed to protect against childhood diseases.
3. It can never substitute for immunisations as it will not produce the antibodies needed to protect against childhood diseases. It also cannot be used to protect against malaria.
4. To ensure that no underlying condition is missed.
5. However, the idea of complementary treatments is no longer an alien concept.
6. Antibodies. 7. Alien.
- 8 / 9 / 10. Complementary medicine. 11. Modern medicine.

ملاحظات الطالب

لماذا كذلك إذا و أكثر صحة الناس الأكثر سعادة هل
Are happier people healthier – and, if so, why?

Word	English Meaning	Arabic
bounce back	مرة أخرى ناجحاً يكون أن يبدأ أن to start to be successful again	يتعافى / يسترد النجاح
feel blue	بالحزن تشعر أن To feel sad	يشعر بالحزن
focus on	شيء ما على اهتمامك توجه أن to direct your attention at something	يركز على
optimistic	المستقبل في يحدث سوف الأشياء الجيدة أن الاعتقاد believing that good things will happen in the future	متفائل
raise	سؤال طرح bringing up a question	يطرح
see red	غاضباً تكن أن to be angry	يغضب
setback	مشكلة a problem	نكسة

هل الناس الأكثر سعادة أكثر صحة؟ وإذا كذلك، لماذا؟

إنه من الطبيعي الشعور بالحزن من وقت لآخر. ومع ذلك، بينت الدراسات بأن العواطف السلبية ممكن أن تؤذي الجسد.

يمكن للغضب ان يؤثر سلبا على الصحة. عندما أنت تغضب، يرتفع معدل ضغط الدم لديك ويمكن ان تعاني من صداع ومشاكل في النوم والمشاكل الهضمية. ومع ذلك، ماذا عن المشاعر والمواقف الايجابية؟ حتى مؤخرا لم يتحقق العلماء اذا كان هنالك صلة بين المشاعر الايجابية والصحة الجيدة.

ولاجقا في دراسة شملت اكثر من 6000 رجل وامرأة تتراوح اعمارهم بين 25 و 75 سنة لمدة 20 عاماً، وجد الباحثون بأن الايجابية تقلل مخاطر امراض القلب. عوامل اخرى تؤثر في صحة القلب تتضمن شبكة داعمة من العائلة والأصدقاء ونظرة متفائلة للحياة.

وبينت البحوث بأن الأطفال اللذين استطاعوا البقاء مركزين اكثر على الوظائف واللذين يملكون موقف ايجابي عند عمر السابعة كانوا عادة في صحة افضل بعد 30 عاماً. الدراسة كانت جدلية. ويعتقد بعض المختصون بالصحة بأن الخيارات الحياتية السيئة مثل التدخين ونقص التمارين الرياضية هي اسباب امراض القلب والامراض الأخرى وليست المواقف/وجهات النظر الفردية. والباحثون أثناء التوصل لإتفاق طرحوا السؤال التالي: لماذا يقوم الناس باختيارات حياتية سيئة؟ وهل يقوم الأشخاص المتفائلون باتخاذ قرارات حياتية صحية وافضل؟

ويقدر الباحثون بأن ليست البيئة والظروف المحيطة لكل شخص تجعله من الممكن أن يعيش بدون قلق. ومع ذلك، هم يعتقدون بأننا اذا علمنا الأطفال تطوير التفكير الايجابي و أن يتعافوا بعد كل نكسة فإن هذه الصفات سوف تحسن الصحة الأجمالية في المستقبل.

لماذا كذلك إذا و أكثر صحة الناس الأكثر سعادة هل
Are happier people healthier – and, if so, why?

السلبية أن تعرض الدراسات ومع ذلك وقت الى وقت من بالحزن تشعر أن عادي/طبيعي إنه
It's normal to **feel a bit blue** from time to time. However, studies show that negative
عندما الصحة على آثار ضارة يملك أيضاً يمكن الغضب الجسم تؤذي يمكن العواطف
emotions can harm the body. Anger can also have harmful effects on health. When
النوم الصداع من تعاني يمكن أنت و يتم رفعه ضغط دمك تغضب أنت
you **see red**, your blood pressure is raised and you can suffer from headaches, sleep
و المشاعر الإيجابية عن ماذا ومع ذلك المشاكل الهضمية و مشاكل
problems and digestive problems. However, what about positive feelings and
رابط هنالك إذا يتحققوا لم العلماء حديثاً حتى المواقف
attitudes? Until recently, scientists had not investigated whether there is a link
الصحة الجيدة و المشاعر الإيجابية بين
between positive feelings and good health.

الى بعمر امرأة و رجل من أكثر أجريت على التي دراسة في تم
Then, in a study that had followed more than 6,000 men and women aged 25 to 74
أخرى أمراض القلب خطر قللت الإيجابية أن وجدوا الباحثون عاماً لمدة
for 20 years, researchers found that positivity reduced the risk of heart disease. Other
و الأصدقاء و العائلة من شبكة علاقات داعمة بما يتضمن الصحة تؤثر عوامل
factors influencing health included a supportive network of family and friends, and an
الحياة على نظرة متفائلة
optimistic outlook on life.

صحة الشخص على التوتر و الغضب ل الآثار الممكنة ما

1. What are the possible effects of anger and stress on someone's health?

يؤثر على ايجابياً يمكنها التي العوامل الكثير من هنالك دراسة الباحثين ل وفقاً

2. According to the researchers' study, there are many factors that can positively affect your health. Write down two of these factors.

العوامل هذه من انتين اكتب صحتك

بالحزن يشعرون أحياناً الناس أن عادي إنه أن تصرّح التي الجملة إقتبس

3. Quote the sentence which states that it is usual that people sometimes feel sad.

و الإيجابية بين العلاقة أن تصرّح التي الجملة اكتب

4. Write down the sentence which states that the relationship between positivity and good health has not been investigated until a short time ago.

قبل وقت قصير حتى التحقق منها لم الصحة الجيدة

الصحة على الإيجابية نتيجة ما

5. What is the result of positivity on health?

يعني بالحزن يشعر مصطلح الألوان الذي تحته خط ما

6. What does the underlined colour idiom (**feel a bit blue**) mean?

يعني يغضب مصطلح الألوان الذي تحته خط ما

7. What does the underlined colour idiom (**see red**) mean?

في تحدث سوف الأشياء الجيدة أنّ الإعتقاد تعني التي النص في كلمة جد
8. Find a word in the text which means (believing that good things will happen in the future (المستقبل)).

Answers:

1. They can raise blood pressure and cause headaches, sleep problems and digestive problems.
2. **a.** Positivity reduced the risk of heart disease. **b.** A supportive network of family and friends.
3. Its normal to feel a bit blue from time to time.
4. Until recently, scientists had not investigated whether there is a link between positive feelings and good health.
5. It reduced the risk of heart disease.
6. To feel sad.
7. To be angry.
8. Optimistic.

و مهمّة على مركزين يبقوا أن قادرين على أكثر كانوا الذين الأطفال أنّ عرضت الأبحاث
 The research showed that children who were more able to stay **focused on** a task, and
 صحّة أفضل في عادةً كانوا السابعة عمر بي الحياة لـ وجهة نظر ايجابية أكثر امتلكوا الذين
who had a more positive attitude to life at age seven, were usually in better health 30
 أنّ يعتقدون أخصائيون الصحّة بعض جدلية كانت الدراسة بعد سنة
 years later. The study has been controversial. Some health professionals believe that
 القلب لـ السبب التمرين نقص/قلة أو التدخين مثل اختيارات حياتية سيئة
 bad lifestyle choices, such as smoking or lack of exercise, are the reason for heart
 بينما الباحثون وجهة نظر الفرد ليست و أمراض أخرى و أمراض
 disease and other illnesses, and not an individual's attitude. The researchers, while
 أكثر هل قرارت حياتية سيئة يتخذون الناس لماذا السؤال يطرحون يتوافقون
 agreeing, raise the question: why are people making bad lifestyle decisions? Do more
 إختيارات حياتية أكثر صحية و أفضل يعملون الناس المتفائلون
 optimistic people make better and healthier lifestyle choices?
 و الظروف المحيطة الشخصية لكل شخص ليس أنّ يقدرّون/يدرّكون الباحثون
 The researchers appreciate that not everyone's personal circumstances and
 نحن إذا أنّ يعتقدون هم ومع ذلك قلق بدون نعيش أن ممكناً تجعله البيئة
 environment make it possible to live without worry. However, **they** believe that if we
 النكسة بعد "يتعافوا" أن و التفكير الإيجابي يطوّروا أن الأطفال يعلموا
 teach children to develop positive thinking, and to '**bounce back**' after a **setback**,
 المستقبل في صحتهم الكلية تحسّن سوف الميزات هذه
 these qualities will improve **their** overall health in the future.

على تأثير ايجابي تملكان سوف اللتان ميّزتين يملكون أن يتمّ تعليمهم يمكن أن الأطفال
1. Children can be taught to have two qualities that will have a positive effect on their health in future. Write these two qualities down.

لم يتمّ التوافق عليها دراسة الباحثين أنّ تدل التي الجملة إقتبس
2. Quote the sentence which indicates that the researchers' study was disagreed upon by many.

منها اثنتين إكتب إختيارات حياتية سيئة يعملون الناس الكثير من
3. Many people are making bad lifestyle choices. Write down two of them.

دراسة الباحثين حول الشيء الجدلي ما
4. What is controversial about the researchers' study?

- مشاكل صحية خطيرة لـ الأسباب التمرين قلة و التدخين
5. Smoking and lack of exercise are the reasons for a serious health problems. Write it down إكتبها.
-
- يتعافوا أن و التفكير الإيجابي يطوروا أن أطفالهم يعلموا الناس يجب لماذا
6. Why should people teach their children to develop positive thinking and to bounce back' after a setback النكسة بعد?
-
- سنة بعد صحة جيدة في كانوا الذين الناس دراسة الباحثين لـ وفقاً
7. According to the researchers' study, people who were in good health after 30 years had had two qualities in their childhood. Write these two qualities down.
-
- ما يعني على يركز الفعل الظرفي الذي تحته خط
8. What does the underlined phrasal verb (**Focus on**) mean?
- ما تعني يتعافى الكلمة الذي تحته خط
9. What does the underlined word (**bounce back**) mean?
- ما تعني نكسة الكلمة الذي تحته خط
10. What does the underlined word (**setback**) mean?
-
- ما الى يعود الذين الضمير الذي تحته خط
11. What does the underlined pronoun (**who**) refer to?
- ما الى يعود هم الضمير الذي تحته خط
12. What does the underlined pronoun (**they**) refer to?
13. What does the underlined pronoun (**their**) refer to?

Answers:

1. a. To develop positive thinking. b. To 'bounce back' after a setback.
2. The study has been controversial.
3. a. Smoking. b. Lack of exercise.
4. Health professionals believe that bad lifestyle choices, such as smoking or lack of exercise, are the reason for heart disease and other illnesses, and not an individual's attitude.
5. Heart disease.
6. To will improve their overall health in the future.
7. a. Children who were more able to stay focused on a task.
b. Children who had a more positive attitude to life at age seven.
8. To direct your attention.
9. To start to be successful again after a difficult time.
10. A problem that delays or stops progress.
11. Children. 12. The researchers. 13. Children.

الأردن في الصحة
Health in Jordan

Word	English Meaning	Arabic
access	خدمة أو معلومات تجد أن to find information or service	وصول
commitment	شيء ما تعمل أن وعد a promise to do something	إلتزام
decline	الأهمية أو الكمية في ينقص أن to decrease in quantity or importance	ينخفض
dental	الأسنان به يتعلق relating to teeth	سني
healthcare	المرض من العلاج أو الوقاية the prevention or treatment of illness	الرعاية الصحيّة
immunisation	وقايتهم له شخص له مادة إعطاء giving a substance to a person to prevent them مرض الحصول على من getting	التطعيم
infant mortality	حديثي الولادة بين الموت deaths among babies	وفيات الأطفال
life expectancy	يعيش أن يُتوقع الشخص الذي الوقت طول the length of time that a person is expected to live	مُتوقع الحياة
mortality	موت death	وفيات
reputation	الرأي العام the common opinion	سُمعة
sanitation	مع يتعامل و الماء يزودنا الذي النظام the system which supply water and deal with النفايات البشرية waste	الصرف الصحي
work force	يعملوا أن قادرين الذين الناس people who are able to work	القوى العاملة

ملاحظات الطالب

الصحة في الأردن

تعتبر الصحة في الاردن من ضمن الأفضل في الشرق الاوسط. هذا بسبب التزام الدولة بجعل العناية الصحية أولوية قصوى. التقدم في التعليم، الاوضاع الاقتصادية، الصرف الصحي، المياه النظيفة، نظام الطعام والسكان جعلت من المجتمع أكثر صحة.

نتيجة للتخطيط الحذر/الجيد فإن عدد الخدمات الصحية قد تزايد بشكل سريع عبر السنين الماضية. أكثر من ٨٠٠ مركز صحي تم بناءه وكذلك ١٨٨ عيادة اسنان. في عام ٢٠١٢، ٩٨% من اطفال الأردن تم تطعيمهم بشكل كامل والشكر لفرق التطعيم التي كان تعمل من أجل هذا الهدف لعدة سنوات. وعلى الرغم من وجود مناطق نائية في البلد حيث كان الناس بدون وصول دائم للكهرباء والمياه الأمنة لكن الآن ٩٩% من سكان البلد اصبح لديهم الوصول للخدمات.

على الرغم من ان الدولة كان تركيز على تحسين مرافقها الصحية الأساسية/البداية فأنها لم تتجاهل مرافقها الطبية المتقدمة. سمعة الأطباء الأردنيين انتشرت في المنطقة واليوم الكثير من المرضى يأتون للاردن من اجل عمليات القلب المفتوح. في الأردن، بدأ برنامج جراحة القلب المفتوح في عمان منذ عام ١٩٧٠.

تبين ارقام توقع متوسط العمر بأن النظام الصحي الأردني هو نظام ناجح. في عام ١٩٦٥ كان متوقع متوسط عمر الإنسان الأردني ٥٠ عاماً. في عام ٢٠١٢ ارتفع معدل متوقع متوسط الحياة الى ٧٣,٥. وفقاً لإحصائيات اليونيسف، بين عامين ١٩٨١ و ١٩٩١ معدلات وفيات الأطفال انخفضت بشكل سريع أكثر من أي مكان اخر بالعالم - من ٧٠ حالة وفاة لكل ١٠٠٠ حالة ولادة إلى ٣٢ حالة وفاة لكل ١٠٠٠ حالة ولادة في عام ٢٠١٤.

معدل وفيات حديثي الولادة المنخفض والنظام الصحي الممتاز كانت عوامل مساهمة في النمو السكاني الصحي للأردن والذي سينتج عنه قوى عاملة قوية مع فوائد اقتصادية للدولة.

الأردن في الصحة Health in Jordan

هذا الشرق الأوسط في الأفضل بين الأردن في الظروف الصحية
Health conditions in Jordan are among the best in the Middle East. This is
علياً/قصوى الجميع لـ الرعاية الصحية جعل بـ التزام الدولة بسبب بشكل كبير
largely due to the country's commitment to making healthcare for all a top
التغذية الماء النظيف الصرف الصحي الظروف الإقتصادي التعليم في التقدّم أولوية
priority. Advances in education, economic conditions, sanitation, clean water, diet
و أكثر صحياً مجتمعنا جعلت الإسكان و
and housing have made our community healthier.

يتزايد خدمات الرعاية الصحية عدد التخطيط الحذر/الدقيق لـ نتيجة كـ
As a result of careful planning, the number of healthcare services has been increasing
مراكز الرعاية الصحية من نوع مختلف من أكثر السنوات الماضية عبر بشكل سريع
rapidly over the past years. More than 800 different kinds of healthcare centers have
الأطفال الاردنيين من بالمئة في عيادة أسنان بالإضافة الى تم بنائها
been built, as well as 188 dental clinics. In 2012 CE, 98 per cent of Jordanian children
نحو عملت التي فرق التطعيم لـ شكراً تم تطعيمهم بشكل كامل
were fully immunized, thanks to immunisation teams that had been working towards
حيث الدولة من مناطق نائية/بعيدة كان هنالك على الرغم من أن سنوات عديدة لـ الهدف هذا
this goal for several years. Although there were remote areas of the country where
تقريباً الماء الآمن/الصالح والكهرباء لـ وصول ثابت/مستمر بدون كانوا الناس
people had been without consistent access to electricity and safe water, almost
وصول للخدمات يملكون الآن سكان الدولة من بالمئة
99 per cent of the country's population now has access.

منها ٢ إذكر أكثر صحة الناس الأردنيين جعلت عوامل أسباب كثيرة
1. Many reasons (factors) have made Jordanian people healthier. Mention two of them.

خدمات الرعاية الصحية عدد أن تثبت التي مثالين أكتب
2. Write down two examples which prove that the number of healthcare services has
السنوات الماضية عبر بسرعة تزداد
been increasing quickly over the last years.

الشرق الأوسط في الأفضل بين الأردن في الظروف الصحية لماذا
3. Why are health conditions in Jordan among the best in the Middle East?

المنطقة في الأفضل من واحد الأردن أن تُظهر التي الجملة إقتبس
4. Quote the sentence which shows that Jordan is one of the best in the region
الظروف الصحية بخصوص
regarding health conditions.

إكتبهم مشكلتين من يعانون كانوا الأردن في المناطق النائية في الناس
5. People in the remote areas in Jordan were suffering from two problems. Write them.

لـ وصول ثابت/مستمر بدون كانوا الدولة من مناطق نائية/بعيدة في الناس
 6. People in remote areas of the country had been without consistent access to two things شئيين. Write أكتبهم them down.

الماء النظيف و الكهرباء يملكون الآن الأردنيين أن تظهر التي الجملة إقتبس
 7. Quote the sentence which shows that Jordanians now have electricity and safe water.

الأطفال الأردنيين من بالمئة تطعيم بـ ساعد من
 8. Who helped to immunise 98 per cent of Jordanian children?

مع تتعامل و المياه تزود التي الأنظمة تعني التي النص في كلمة جد
 9. Find a word in the text which means **(the systems which supply water and deal with human waste البشرية المخلفات)**.

الأسنان بـ يتعلق تعني التي النص في كلمة جد
 10. Find a word in the text which means **(relating to teeth)**.

يعني على يركز الفعل الظرفي الذي تحته خط ما
 11. What does the underlined phrasal verb **(focus on)** mean?

Answers:

1. a. Advances in education, sanitation, clean water.

b. Advances in economic conditions and housing.

2. More than 800 different kinds of healthcare centers have been built, as well as 188 dental clinics.

3. Because of the country's commitment to making healthcare for all a top priority.

4. Health conditions in Jordan are among the best in the Middle East.

5. They were without consistent access to electricity and safe water.

6. Electricity and safe water.

7. Almost 99 per cent of the country's population now has access.

8. Immunisation teams.

9. Sanitation.

10. Dental.

11. To direct your attention.

ملاحظات الطالب

العناية الصحية غير المتطورة تحسين على بشكلٍ أساسي تركّز الدولة على الرغم من أن
 Although the country has been focusing mainly on improving its primary healthcare
 مرافقها الطبية المتقدمة تتجاهل لم هي مرافقها
 facilities, **it** has not neglected **its** advanced medical facilities. The reputation of
 الى يأتون مرضى أكثر بكثير الآن و المنطقة في انتشرت الأطباء الأردنيين
 Jordanian doctors has spread in the region, and now many more patients come to
 في بدأ برنامج جراحة القلب المفتوح الأردن في جراحة القلب المفتوح لـ الأردن
 Jordan for open heart surgery. In Jordan, the open heart surgery programme started in
 عمان في
 1970 CE in Amman.

في ناجح نظام الرعاية الصحية الأردني أن تعرض أرقام توقع الحياة
 The life expectancy figures show that Jordan's healthcare system is successful. In
 هذا في بعمر كان توقع الحياة للأردني معدل متوسط
 1965 CE, the average Jordanian's life expectancy was age 50. In 2012 CE, this
 بين إحصائيات اليونيسيف لـ وفقاً إلى ارتفع توقع الحياة معدل متوسط
 average life expectancy had risen to 73.5. According to UNICEF statistics, between
 من بسرعة أكثر انخفضت معدلات وفيات الأطفال بالأردن و
 1981 CE and 1991 CE, Jordan's infant mortality rates declined more rapidly than
 فقط لـ في ولادة لكل وفاة من العالم في آخر أي مكان
 anywhere else in the world – from 70 deaths per 1,000 births in 1981 CE to only 32
 في ولادة لكل وفاة
 deaths per 1,000 births in 2014 CE.

كانت نظام الرعاية الصحية الممتاز بالإضافة الى معدل وفيات الأطفال المنخفض
 The low infant mortality rate, as well as the excellent healthcare system, have been
 يُنتج سوف الذي النمو السكاني الصحي للأردن لـ عوامل مساهمة
 contributing factors to Jordan's healthy population growth, which will result in a
 الدولة كل لـ فوائد إقتصادية مع قوى عاملة قويّة
 strong **work force** with economic benefits for the whole country.

معروفون جيداً مشهورون الأطباء الأردنيين أن تظهر التي الجملة إكتب
 1. Write down the sentence which shows that Jordanian doctors are famous / well-known
 in العالم العربي world في the Arab.

برنامج بدأ الأردن الذي فيه العام تظهر التي الجملة إقتبس
 2. Quote the sentence that shows the year in which Jordan began the program of
 عمليات القلب المفتوح operation.

إكتبهم الصّحة من جانبين تحسين على يركّز الأردن
 3. Jordan has been focusing on improving two aspects of health. Write them down.

فعّال نظام الرعاية الصحية الأردني أن تعرض التي الجملة إقتبس
 4. Quote the sentence that shows that Jordan's healthcare system is effective.

نظام الرعاية الصحية الأردني أن يثبت الذي النص في دليل إذكر
 5. Mention an evidence in the text which proves that Jordan's healthcare system is
 ناجح successful.

من بسرعة أكثر إنخفض معدّل وفيات الأطفال بالأردن أنّ يقول الكاتب
6. The writer states that Jordan's infant mortality rate declined more rapidly than
 لماذا مُحق هو هل العالم في آخر أي مكان
 anywhere else in the world. Is he justified? Why?

إكتبهم نتيجتين إيجابيتين يملك النمو السكاني الصحي للأردن
7. Jordan's healthy population growth has two positive results. Write them down.

النمو السكاني الصحي للأردن يساهمان عاملان هنالك
8. There are two factors have been contributing to Jordan's healthy population growth.
 Write down these العاملين هذين two factors إكتب.

إكتب سبب لـ جراحة القلب المفتوح لأجل الأردن الى يأتون المرضى أكثر بكثير الآن
9. Now many more patients come to Jordan for open-heart surgery for a reason. Write
 down this السبب هذا reason.

الأكثر عمل الأردن العمليات الطبية نوع ما التقرير لـ وفقاً
10. According to the report, what kind of medical operation has Jordan made the most
 النجاح success?

الأهمية أو الكمية في ينقص أن تعني التي النص في كلمة جد
11. Find a word in the text which means (to decrease in quantity or importance).

الرأي العام / الشائع تعني التي النص في كلمة جد
12. Find a word in the text which means (the common opinion).

الشخص الذي الوقت طول تعني التي النص في اسم من كلمتين جد
13. Find a two- word noun in the text which means, "the length of time that a person
 or animal يعيش ان يُتَوَقَّع to live".

الأطفال بين الوفيات يعني الذي التقرير من اسم مركب أعطي
14. Give a compound noun from the report which means "deaths amongst babies"

يعني القوى العاملة اسم مركب الذي تحته خط ما
15. What does the underlined a compound noun (work force) mean?

الى يعود هو الضمير الذي تحته خط ما
16. What does the underlined pronoun (it) refer to?

17. What does the underlined pronoun (its) refer to?

Answers:

- The reputation of Jordanian doctors has spread in the region.
- In Jordan, the open heart surgery programme started in 1970 CE in Amman.
- a.** Primary healthcare facilities. **b.** Advanced healthcare facilities.
- The life expectancy figures show that Jordan's healthcare system is successful.
- In 1965 CE, the average Jordanian's life expectancy was age 50. In 2012 CE, this average life expectancy had risen to 73.5.

- 6.** Yes he is justified because it declined from 70 deaths per 1,000 births in 1981 CE to only 32 deaths per 1,000 births in 2014 CE.
- 7. a.** A strong workforce. **b.** Economic benefits for the whole country.
- 8. a.** The low infant mortality rate. **b.** The excellent healthcare system.
- 9.** Because of the reputation of Jordanian doctors has spread in the region.
- 10.** The open heart surgery. **11.** Decline. **12.** Reputation.
- 13.** Life expectancy. **14.** Infant mortality.
- 15.** The people who are able to work. **16.** The country. **17.** The country.

تحرك

في كثير من الدول، عدد متزايد من الصغار و البالغين هم ذو وزن زائد او سمينون. أحد الأسباب لهذا هو الشعبية المتزايدة للاطعمة السريعة، و التي لم تعد أن تكون شائعة كما في الوقت الحاضر. و عامل كبير آخر هو قلة ممارسة التمارين الرياضية. الناس غالبا ليمشون الى المدرسة او لمكان عملهم، و لكن في هذه الايام الأكثر مَنًا يركبون السيارات. التكنولوجيا الحديثة اصبحت ايضا لعبت دورها؛ فنحن نقضي وقت أكثر و أكثر امام شاشات الكمبيوتر. فقبل أن يتم اختراع الانترنت، لم يكن احد يحلم بالتسوق عن طريق الانترنت، و لكن الان نستطيع أن نشترى تقريبا كل شيء بدون النهوض من على الاريقة.

خبراء الصحة يحذرون حول هذا النزعة منذ سنين، و نصائحهم واضحة. الشخص البالغ ينبغي عليه ممارسة الرياضة لمدة ساعتين و نصف على الاقل اسبوعيا؛ و اما بالنسبة للاطفال و المراهقين فيجب عليهم ان يمارسون الرياضة لمدة ساعة يوميا على الاقل. و هذا (مدة التمارين الرياضية) لا يبدو كثيرا. ومع ذلك، آخر الابحاث اظهرت ان أقل من ٥٠% من البريطانيين يستطيعون ذلك. اطفال المدارس هم اقل لياقة و نشاطا مما اعتادوا أن يكونوا في الماضي. و الفتيات خاصة غالبا يكرهن حصص الرياضة و هذا يمكن أن يقود الى مشاكل صحية خطيرة.

الخبراء ينصحون بمزيج من الأنشطة. تلك الأنشطة يجب أن تشتمل على تمارين معتدلة مثل المشي السريع و تمارين تحتاج الى جهد اكبر مثل الركض. و هم ايضا ينصحون بممارسة الرياضة التي تقوي العضلات على سبيل المثال تمارين الضغط. كل ما بنينا عضلات أكثر كل ما حرقنا سعرات حرارية أكثر و أصبحنا أكثر لياقة. بالإضافة لذلك، التمرين طريقة عظيمة للتعامل بنجاح مع التوتر. في دراسة حديثة، المرضى الذين عانوا من الإكتئاب سجلوا تحسناً بعد النشاط البدني المتزايد.

وبالطبع هذا يطرح تساؤلا: كيف استطيع ان اتناسب / أتماشى مع هذه التمارين الإضافية؟ افضل طريقة هو ان ندمج هذه التمارين بحياتنا اليومية وبذلك هي تصبح أمر روتيني. و هي لا يجب ان تأخذ وقتنا اضافيا كبيرا. فانت بإمكانك النزول قبل محطة واحدة أبكر من العادة، او ان تقف وانت على الهاتف! والاكثر اهمية، يجب علينا ان نجد رياضة نستمتع بها. وبهذه الطريقة سنصبح اكثر لياقة و افضل صحة و اكثر سعادة.

Word	English Meaning	Arabic
obese	سمين بشكل شديد extremely fat	سمين
strenuous	الجهد من الكثير يحتاج أو يستخدم using or needing a lot of effort	يحتاج الى جهد

تحرك

Get moving!

ذو وزن زائد والبالغين و الناس الصغار من عدد متزايد الدول كثير من في
 لم الذي الطعام السريع الشعبية المتزايدة هذا لـ سبب واحد سمينون حتى أو
 or even obese. One reason for this is the growing popularity of fast food, **which** didn't
 الناس التمرين نقص/قلة عامل كبير آخر الآن هو كما شائعاً يكون أن يعتد
 use to be as common as **it** is now. Another big factor is lack of exercise. People
 الحديثة يقودون منا أكثر بكثير الأيام هذه لكن يعملون أو المدرسة إلى يمشون غالباً لـ
 would often walk to school or work, but these days many more of us drive. Modern
 على مركزين وقت أكثر و أكثر نقضي نحن دورها لعبت أيضاً التكنولوجيا
 technology has also played **its** part; we spend more and more time focusing on
 على الإنترنت بـ حلم لا أحد يتم إختراعه الإنترنت قبل شاشات الحاسوب
 computer screens. Before the Internet was invented, nobody had dreamt of online
 الكنية مغادرة بدون أي شئ تقريباً نشترى يمكن نحن الآن لكن التسوق
 shopping, but now we can buy almost anything without leaving the sofa.
 واضحة نصيحتهم و سنوات لـ النزعة هذه حول يحذرون خبراء الصحة
 Health experts have been warning about this trend for years, and **their** advice is clear.
 لـ اسبوع كل ساعتين نصف و الأقل على لـ يتمرنوا ان يهدفوا يجب ان البالغون
 Adults should aim to exercise for at least two and a half hours every week; for
 لا ربما هذا اليوم بـ ساعة الأقل على يكون يجب أن الهدف المراهقين و الأطفال
 children and teenagers the target should be at least an hour a day. This might not
 البريطانيون من أقل أن تعرض أبحاث حديثة ومع ذلك كثيراً جداً يبدو
 sound very much. However, recent research shows that less than 50% of the British
 أن إعتادوا هم ممّا نشاطاً بشكل بدني أقل أطفال المدارس هذا إستطاعوا السكان
 population manages this. School children are less physically active than **they** used to
 مشاكل صحية خطيرة إلى يقود يمكن هذا درس الرياضة لا يحبون غالباً بشكل خاص الفتيات يكونوا
 be. Girls in particular often dislike PE. (This can lead to serious health problems.

في شخص لـ الموصى بها التمرين من الكمية الأقل ما
 1. What is the minimum amount of exercise recommended for someone in your
 group العمرية لـ / مجموعتك teenagers المراهقين لـ for

السمنة من معدلات الأعلى لـ الأسباب الرئيسية ما المقالة لـ وفقاً
 2. According to the article, what are the main reasons for higher rates of obesity?

مشكلة عالمية السمنة أن تبين التي الجملة إكتب
 3. Write down the sentence that shows that obesity is a worldwide problem.

لا الناس البريطانيون معظم أن تخبر التي المقالة في الجملة إقتبس
 4. Quote the sentence in the article which tells that most British people don't
 get enough exercise يحصلون على .

لـ مثال أعط السمنة لـ مشكلة في دورها لعبت التكنولوجيا الحديثة
 5. Modern technology has played its part in the problem of obesity. Give example of
 this technology هذه .

و الأطفال البالغين لِـ الموصى بهِ التمرين من الكميّة الأقل ما

6. What is the minimum amount of exercise recommended for adults, children and teenagers البالغين?

أكثر لا يحبون يكرهون الفتيات الحصص نوع ما النص لِـ وفقاً

7. According to the text, what kind of classes do girls hate/dislike the most?

نصحوا دائماً مختصين الصحة أنّ تصرّح التي الجملة إكتب

8. Write down the sentence which states that health specialists have always advised الناس التمرين أهمية حول الناس people about the importance of exercise.

الماضي في شائعاً لم يكن الطعام السريع أنّ تعرض التي الجملة إقتبس

9. Quote the sentence that shows that junk food was not popular in the past.

سمين بشدّة تعني التي النص في كلمة جد

10. Find a word in the text which means (extremely fat).

ما الى يعود الذي الضمير الذي تحته خط

11. What does the underlined pronoun (**which**) refer to?

ما الى يعود هو الضمير الذي تحته خط

12. What does the underlined pronoun (**it**) refer to?

13. What does the underlined pronoun (**its**) refer to?

14. What does the underlined pronoun (**their**) refer to?

15. What does the underlined pronoun (**they**) refer to?

Answers:

1. At least an hour a day.
2. The growing popularity of fast food, driving, modern technology and online shopping.
3. In many countries, an increasing number of young people and adults are overweight or even obese.
4. However, recent research shows that less than 50% of the British population manages this.
5. Spending more and more time focusing on computer screens.
6. 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.
7. PE. (Physical Education).
8. Health experts have been warning about this trend for years, and their advice is clear.
9. One reason for this is the growing popularity of fast food, which didn't use to be as common as it is now.
10. Obese.
11. Fast food.
12. Fast food.
13. Modern technology.
14. Health experts.
15. School children.

تمارين معتدلة تتضمن يجب أن تلك الأنشطة من خليط يوصون به الخبراء
 Experts recommend a mixture of activities. **These** should include moderate exercise,
 ينصحون به أيضاً هم الركض مثل تمارين تحتاج لجهد أكثر و المشي السريع مثل
 such as fast walking, and more strenuous exercise, like running. **They** also advise
 نبنّي نحن عضلات أكثر تمارين الضغط على سبيل المثال العضلات تقوي التي التمارين
 exercise that strengthens the muscles, for example sit-ups. The more muscle we build,
 رائعة التمرين بالإضافة لذلك نصح نحن لأنقن أكثر و نحرق نحن سعرات أكثر
 the more calories we burn, and the fitter we become. In addition, exercise is a great
 من يعانون الذين المرضى دراسة حديثة في التوتر مع يتعاملوا بنجاح لـ طريقة
 way **to cope with** stress. In a recent study, patients who had been suffering from
 نشاط بدني زائد بعد تحسن عظيم سجلوا الإكتئاب
 depression reported a great improvement after increased physical activity.
 التمرين الإضافي هذا كل تناسب أن أنسق أنا أستطيع كيف السؤال يطرح هذا بالطبع
 Of course this **raises** a question: how can I manage to fit in all this extra exercise? The
 لا انه روتين يصبح هو لذلك حياتنا اليومية الى ندمجه أن الطريقة الأفضل
 best way is to build **it** into our daily lives so that it becomes a routine. It doesn't
 أو العادة من أبكر بموقف واحد الباص تنزل من يمكنك أنت وقت إضافي كثير يأخذ أن يجب
 have to take much extra time. You could get off the bus one stop earlier than usual, or
 نحن التي رياضة نجد يجب أن نحن بشكل مهم أكثر الهاتف على تكون أنت عندما تقف
 stand up when you're on the phone! Most importantly, we should find a sport that we
 أكثر سعادة و أكثر صحة أكثر لياقة نصح كلنا سوف نحن الطريقة تلك القيام بها نستمتع
 enjoy doing. That way, we will all become fitter, healthier and happier.

أعط حياتنا الطبيعية في التمرين احتواء لـ الطرق بعض يقترح الكاتب

1. The author suggests some ways of including exercise in our normal lives. Give two examples from the article.

هذه إكتب الأنشطة من أنواع من خليط يوصون به الخبراء
 2. Experts recommend a mixture of three types of activities. Write down these three types.

التمارين المعتدلة لـ مثال واحد أكتب
 3. Write down one example of moderate exercise.

مع التعامل لـ طريقة رائعة التمرين أن تبين التي الجملة إكتب
 4. Write down the sentence that shows that exercise is a great way to cope with psychological problems.

إذكرهم إيجابيتين فائدتين يملك العضلات بناء النص لـ وفقاً
 5. According to the text, building muscles has two benefits/advantages. Mention them.

العضلات تقوي التي التمارين لـ مثلاً إذكر
 6. Mention an example of exercises that strengthens the muscles.

تمارين تحتاج لجهد لـ مثال واحد أكتب
 7. Write down one example of strenuous exercise.

و الجملة هذه بـ فُكِّر السمنة تسبب التمرين نقص النص لـ وفقاً
 8. According to the text, lack of exercise causes obesity. Think of this statement and
 نشاطك البدني تزيد لـ طرق ٣ اقترح
 suggest three ways to increase your physical activity.

الجهد من الكثير يتطلب تعني التي النص في كلمة جد
 9. Find a word in the text which means (**requiring a lot of effort**).

يعني مع يتعامل بنجاح الفعل الظرفي الذي تحته خط ما
 10. What does the underlined phrasal verb (**cope with**) mean?

يعني يطرح الظرفي الذي تحته خط ما
 11. What does the underlined word (**raise**) mean?

الى تعود تلك الكلمة التي تحته خط ما
 12. What does the underlined word (**these**) refer to?

13. What does the underlined pronoun (**they**) refer to?

14. What does the underlined pronoun (**it**) refer to?

Answers:

1. You could get off the bus one stop earlier than usual, stand up when you're on the phone.
2. a. Moderate exercise. b. Strenuous exercise. c. Exercise that strengthens the muscles.
3. Fast walking.
4. Exercise is a great way to cope with stress.
5. a. Burning more calories. b. Becoming fitter.
6. Sit-ups.
7. Running.
8. a. Fast walking. b. Strenuous exercises. c. Going shopping on foot.
9. Strenuous.
10. To deal successfully with.
11. To bring up a problem.
12. Activities.
13. Experts.
14. Extra exercise.

ملاحظات الطالب