

## 2 Read and answer the following questions:

اقرأ وأجب عن الأسئلة:



استمع إلى النص:

**Food gives us energy to play, learn, and grow.** يعطينا الطعام طاقة للعب والتعلم والنمو.

**Different foods give us different kinds of energy. Meat gives our body protein to make us strong. Fruits and vegetables give us vitamins to keep us healthy.**

الأطعمة المختلفة تعطينا أنواعاً مختلفة من الطاقة. اللحوم تعطينا بروتيناً ل أجسامنا لكي يجعلنا أقوىاء. الفاكهة والخضروات تعطينا فيتامينات لكي تجعلنا أصحاء.

**They also help us fight sickness. Sugar gives us quick energy, but too much sugar is not good for our health.**

وأيضاً تساعدنا على محاربة المرض. السكر يعطينا طاقة سريعة، ولكن الكثير من السكر ليس جيداً لصحتنا.

**Water is very important because it helps our body work well. When we eat the right food and drink enough water, we have good energy every day.**

المياه مهمة جداً لأنها تساعد أجسامنا للعمل جيداً عندما نأكل الطعام الصحيح ونشرب المياه الكافية يكون لدينا طاقة جيدة كل يوم.

## Language in Use

قواعد لغوية

## Reflexive Pronouns      الضمائر المنعكسة

نستخدم الضمائر المنعكسة عندما يكون الفاعل والمفعول هو نفس الشخص - ( وعلى سبيل المثال عندما تفعل شيئاً ما بنفسك ) :

| Pronoun                | Reflexive Pronoun                        | Example   |
|------------------------|--|---|
| I أنا                  | myself      بنفسني                       | I can make a sandwich by myself.                          |
| He هو                  | himself      بنفسه                       | He dresses himself.                                       |
| She هي                 | herself      بنفسها                      | She looks at herself in the mirror.                       |
| It هو / هي لغير العاقل | itself / بنفسها                          | The cat cleans itself.                                    |
| We نحن                 | ourselves      بأنفسنا                   | We built the tent ourselves.                              |
| You أنت                | yourself / yourselves<br>بنفسك / بأنفسكم | You can wash yourself.<br>Take care of yourselves, girls. |
| They هم                | themselves      بأنفسهم                  | The kids made salad themselves.                           |