

2 Read the following text:

اقرأ النص الآتي:

استمع إلى النص:



Maya Learns to Take Care of Herself مايا تتعلم الاعتناء بنفسها.

Maya likes to play every day, but she often forgets to wash her hands and eat healthy food.

One day, she felt sick.

مايا تحب أن تلعب كل يوم، ولكنها غالباً تنسى أن

تغسل يديها وأن تأكل طعاماً صحياً.

وفي أحد الأيام شعرت مايا بالمرض.

Her friend Salma said, "You must take care of yourself.

Wash your hands, eat healthy food, rest, and exercise."



قالت لها صديقتها سلمى: «يجب أن تعتني بنفسك.

اغسلي يديك، وكلي طعاماً صحياً، واستريحي، ومارسي الرياضة.»

Maya listened to Salma. She washed herself carefully, ate eggs, and fruit, drank water, and rested when she felt tired. She also exercised a little every day.

استمعت مايا إلى نصيحة سلمى. اغتسلت جيداً وأكلت البيض والفواكه. وشربت الماء واستراحت عندما شعرت

بالتعاب. كما أنها مارست القليل من التمارين كل يوم.

After a few days, Maya felt much better. She said, "I learned that I must take care of myself to stay healthy."

بعد بضعة أيام، شعرت بتحسن كبير. قالت: «لقد تعلمت أنني علي الاعتناء بنفسني حتى أبقى بصحة جيدة.»

Moral: Taking care of yourself helps you stay healthy and happy.

الدرس المستفاد:

الاعتناء بنفسك يساعدك

لتبقى بصحة وسعادة