

## 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 أنواعا مختلفة من الطاقة. اللحوم تعطينا بروتينا لأجسامنا لكي يجعلنا أقوىاء. الفاكهة والخضراوات تعطينا الفيتامينات لكي تجعلنا أصحاء.

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

وأيضا تساعدنا على محاربة المرض. السكر يعطينا طاقة سريعة، ولكن الكثير من السكر ليس جيدا 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 جدا لأنها تساعد أجسامنا للعمل جيدا 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 شيئا ما بنفسك):

Pronoun	Reflexive Pronoun	Example
I أنا	myself بنفسي	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 بنفسه / بنفسها	The cat cleans itself.
We نحن	ourselves بأنفسنا	We built the tent ourselves.
You أنت	yourself / yourselves بنفسك / بأنفسكم	You can wash yourself. Take care of yourselves, girls.
They هم	themselves بأنفسهم	The kids made salad themselves.