



## 1 Listen and read:

استمع واقرأ:

استمع إلى الجمل:



**I exercise to keep my body healthy.**

أمارس التمرينات الرياضية لأحافظ على صحتي.



**I wash my hands before I eat.**

أغسل يدي قبل أن أكل.



**I clean my room every day.**

أنظف غرفتي كل يوم.



**I stay in bed when I am sick.**

أبقى في السرير عندما أكون مريضاً.



**I rest to keep my body healthy.**

أستريح لأحافظ على جسمي صحي.



**I take medicine when I am sick.**

أأخذ دواءً عندما أكون مريضاً.

## Study the following

1 Maya likes to play every day.

- تحب مايا أن تلعب كل يوم.

2 But she often forgets to wash her hands and eat healthy food.

- لكنها كثيراً ما تنسى أن تغسل يديها وتنسى أن تأكل طعاماً صحياً.

3 One day, she felt sick.

- في أحد الأيام شعرت مايا بالمرض.

4 You must take care of yourself.

- يجب أن تعتني بنفسك.

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

- اغسلي يدك، وكلي طعاماً صحياً، واستريحي، ومارسي التمارين.

6 After a few days, Maya felt much better.

- بعد بضعة أيام، شعرت مايا بتحسن كبير.

7 I learned that I must take care of myself to stay healthy.

- لقد تعلمت أنني علي الاعتناء بنفسي حتى أبقى بصحة جيدة.