

## Unit 2 Food and Health

### 2 Read the following text:

اقرأ النص الآتي:

استمع إلى النص،



#### Maya Learns to Take Care of Herself

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 تتمنى أن

تعمل 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 تعتنى بنفسك.

اغسل يديك، وключи طعاماً صحياً، واسترخي، 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. اغسلت جيداً وأكلت البيض والفاكهه، وشربت الماء واستراحت عندما شعرت

بالتعب. 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 على الاعتناء بنفسي حتى أبقى بصحة جيدة.»



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

الدرس المستفاد:  
الاعتناء بنفسك يساعدك  
لتبقى بصحة وسعادة