



1 Listen and read:

استمع واقرأ ،

استمع إلى الجملة ،

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

أمارس التمرينات الرياضية لأحافظ على صحتي.

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

أنغسل 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 لاحافظ على جسمي صحي.

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

آخذ دواء 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 وتتنسى 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.

- اغسل يدك، وكلّي طعاماً صحياً، واستريح، 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 على الاعتناء بنفسي حتى أبقى بصحة جيدة.