

موضوع في مادة اللغة الإنكليزية (STAYING HEALTHY) (Activity Book - page: 45)

### الثالث الثانوي العلمي (٢٠١٧ / ٢٠١٨)



There are many things we can do to stay healthy. Doctors advise that regular exercise and a healthy diet are important to stay healthy. In addition, it is very important to get enough sleep. Getting enough sleep keeps our minds fresh, but we need to exercise our brains, too. This could involve doing puzzles and crosswords. As we get older, it is even more important that we keep busy. We should make plans for the future, keep a positive outlook on life and enjoy the support of the family environment

#### البقاء بصحة جيدة

توجد أشياء كثيرة نستطيع عملها لنبقى بصحة جيدة. ينصح الأطباء أن التمارين المنتظمة و الغذاء الصحي هي مهمة لنبقى بصحة جيدة. بالإضافة، من المهم أن نحصل على نوم كاف لأن النوم يبقي عقولنا منتعشة. مع ذلك نحن بحاجة لنمرن دماغنا أيضاً. هذا يمكن أن يتضمن حل أحاجي و كلمات متقاطعة و لعب شطرنج أو قراءة الكتب. عندما نكبر من المهم أن نبقي مشغولين. ينبغي أن نخطط للمستقبل وأن يكون لدينا نظرة إيجابية للحياة وأن ندعم البيئة العائلية.

[www.alandalos-school.com](http://www.alandalos-school.com)

Tel. 2218807

[info@andalos-school.com](mailto:info@andalos-school.com)