

Pre task

1. Divide the sentences on the next page, between you and your partner.
2. Listen to your partner read the sentences and circle the right option.

CHALLENGE: how many sentences can you translate in 2 minutes!

البطاقة الأولى

1. للحفاظ على (صحتي - لياقتي)، ينبغي أن أتبع نظاماً غذائياً (متوازناً - جيداً)؛ لأنه يُقوي جهاز (الهضم- المناعة).
2. لحياة صحيّة، من (الغريب - المستحيل) أن أتخلّى عن الرياضة؛ لأنها (مفيدة - مضرّة) جدّاً (العمر - للعقل) والصحة.
3. (للهناء - للبقاء) بصحة جيدة، على الإنسان أن يأكل (الفواكه - الخضراوات)، ويشرب (عصير التفاح - الماء)؛ فهما مفيدان للجسم.

البطاقة الثانية

1. للمحافظة على لياقتي (الذهنيّة - البدنيّة)، يجب أن أقلل الضغط (النفسي - الجسدي)؛ لأنه (مهلك - مؤذٍ) للجسد.
2. (الحفاظ - للمحافظة) على الصحة، يستطيع الإنسان أن (يتدرّب على - يمارس) السباحة، ويقلل (السرعات - الوجبات) الحراريّة؛ لأنها تسبب (البدانة - السمنة).
3. للبقاء بصحة جيدة، يمكن أن أترك (الكسل - النوم)، لكن ينبغي أن أتخلّى عن أشياء خطيرة (كالمهدّئات - كالمخدرات) والتدخين؛ لأنها تؤدي إلى أمراض مثل (السعال - السرطان).

Pre task

البطاقة الأولى	
1	للحفاظ على صحّتي، ينبغي أن أتبع نظاماً غذائياً متوازناً؛ لأنّه يُقوّي جهاز المناعة.
2	لحياة صحيّة، من المستحيل أن أتخلّى عن الرياضة؛ لأنّها مفيدة جداً للعقل والصحة.
3	للبقاء بصحة جيدة، على الإنسان أن يأكل الخضراوات، ويشرب الماء؛ فهما مفيدان للجسم.



البطاقة الثانية	
1	للمحافظة على لياقتي البدنيّة، يجب أن أقلل الضغط النفسي؛ لأنّه مؤذٍ للجسد.
2	للحفاظ على الصحة، يستطيع الإنسان أن يمارس السباحة ويقلل السرعات الحرارية؛ لأنّها تسبب البدانة.
3	للبقاء بصحة جيدة، يمكن أن أترك الكسل، لكن ينبغي أن أتخلّى عن أشياء خطيرة كالمخدرات والتدخين؛ لأنّها تؤدّي إلى أمراض مثل السرطان.