

Plan***Sources of happiness**

- differs from one to another
- happiness with family, friends
- others health, money
- young games, movies
- food, shopping

***Importance of happiness**

- * strong immune system
- * recover more quickly
- * do daily tasks better
- * more helpful to others
- * contribute to society

Happiness is the feeling of being content. There are many sources of happiness. It differs from one to another. Some people may find happiness with their families and friends. Others may find it in health and money. Young people may find it in playing games, watching movies and travelling. It may also be found in food and shopping.

Happiness is very important for people and society. It gives us a strong immune system. We can recover from surgery more quickly. In addition, it helps us do daily tasks better. If we feel happy, we become more helpful to others. This means we contribute more and help our society.

السعادة هي الشعور بالرضا. هناك العديد من مصادر السعادة. إنه يختلف من واحد إلى آخر. قد يجد بعض الناس السعادة مع عائلاتهم وأصدقائهم. قد يجدها الآخرون في الصحة والمال. قد يجدها الشباب في اللعب ومشاهدة الأفلام والسفر. يمكن العثور عليها أيضاً في الطعام والتسوق.

السعادة مهمة جداً للناس والمجتمع. يعطينا نظام مناعة قوي. يمكننا التعافي من الجراحة بسرعة أكبر. بالإضافة إلى ذلك، فهو يساعدنا على أداء المهام اليومية بشكل أفضل. إذا شعرنا بالسعادة، نصبح أكثر مساعدة للآخرين. هذا يعني أننا نساهم أكثر ونساعد مجتمعنا.

Plan

***Rules & equipment**

- exciting sport
- two teams of 11 players
- T-shirt, shorts, boots
- lasts 90 minutes
- winner – more goals

***benefits**

- * fit and healthy
- * improves immune system
- * teaches teamwork
- * learn coordination
- * increases endurance

My favourite sport is football. It is a very exciting sport. It is played between two teams of 11 players. Players wear a T-shirt, shorts and football boots. The game lasts for 90 minutes. The winner is the team who scores more goals.

Football has many benefits. First, it keeps us fit and healthy. Also, it improves our immune system. In addition, it teaches us teamwork. It also helps us learn coordination. Moreover, it increases our endurance.

رياضتي المفضلة هي كرة القدم. إنها رياضة مثيرة للغاية. يتم لعبها بين فريقين من 11 لاعبا. يرتدي اللاعبون تي شيرت وسراويل قصيرة وأحذية كرة القدم. تستمر اللعبة لمدة 90 دقيقة. الفائز هو الفريق الذي يسجل المزيد من الأهداف.

كرة القدم لها فوائد عديدة. أولاً ، يحافظ على لياقتنا البدنية وصحتنا. كما أنه يحسن جهاز المناعة لدينا. بالإضافة إلى ذلك ، يعلمنا العمل الجماعي. كما أنه يساعدنا على تعلم التنسيق. علاوة على ذلك ، يزيد من قدرتنا على التحمل.

Plan

***Habits to avoid**

- sharing tools
- eating fast food
- biting nails
- staying up late
- smoking

***Precautions to take**

- * getting vaccinated
- * taking vitamins
- * washing hands
- * eating healthy food
- * having enough sleep

It is very important to live a long healthy life. There are many bad habits to avoid. It's wrong to share personal tools with others. We should also avoid eating fast food. In addition, it's unhealthy to bite our nails. Staying up late is also a bad habit. Moreover, smoking is the most dangerous habit to avoid.

To live a healthy life, there are many precautions to take. First, we should get vaccinated. We should take vitamins. Also, we should wash our hands before we eat and brush our teeth after eating. In addition, we should eat healthy food and do exercises daily. Moreover, we should have enough sleep.

من المهم جدا أن تعيش حياة صحية طويلة. هناك العديد من العادات السيئة التي يجب تجنبها. من الخطأ مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين. يجب علينا أيضا تجنب تناول الوجبات السريعة. بالإضافة إلى ذلك ، من غير الصحي عض أظافرنا. البقاء مستيقظا حتى وقت متأخر هو أيضا عادة سيئة. علاوة على ذلك ، التدخين هو أخطر عادة يجب تجنبها.

للعيش حياة صحية ، هناك العديد من الاحتياطات التي يجب اتخاذها. أولا، يجب أن نحصل على التطعيم. يجب أن نأخذ الفيتامينات. أيضا ، يجب علينا غسل أيدينا قبل أن نأكل وننظف أسناننا بالفرشاة بعد تناول الطعام. بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن نأكل طعاما صحيا ونقوم بتمارين يوميا. علاوة على ذلك ، يجب أن نأخذ قسطا كافيا من النوم.

Plan

*Achievements

- Egyptian writer
- leading cultural person
- minister of education
- first to hold PhD
- got many prizes

*Moral lessons

- * patience & hard work
- * shouldn't give up
- * a disability key to success
- * strong will
- * shouldn't lose hope

Taha Hussein is an Egyptian writer. He became blind at the age of three. He overcame poverty and blindness to become a leading cultural person. He became minister of education. He was the first one to hold a PhD degree from Cairo University. He got many prizes.

We learn many moral lessons from Taha Hussein's life. With patience and hard work, we can achieve our goals. We shouldn't give up when we face problems. A disability may be the key to success. Also, we can overcome hardships by strong will. In addition, we shouldn't lose hope.

طه حسين كاتب مصري. أصبح أعمى في سن الثالثة. تغلب على الفقر والعمى ليصبح شخصية ثقافية رائدة. أصبح وزيراً للتعليم. كان أول من حصل على درجة الدكتوراه من جامعة القاهرة. حصل على العديد من الجوائز.

نتعلم الكثير من الدروس الأخلاقية من حياة طه حسين. بالصبر والعمل الجاد يمكننا تحقيق أهدافنا. يجب ألا نستسلم عندما نواجه المشاكل. قد تكون الإعاقة مفتاح النجاح. أيضاً، يمكننا التغلب على المصاعب بالإرادة القوية. بالإضافة إلى ذلك، يجب ألا نفقد الأمل.

Plan

***How it is useful**

- life easier and more comfortable
- communicate easily
- saves time and effort
- cure fatal diseases
- increase production

***How it is harmful**

- * makes people lazy
- * less social
- * waste time
- * cause health problems
- * neglect studies

Modern technology is very useful for our life. It makes our life easier and more comfortable. It also helps us communicate with people easily. It saves a lot of time and effort. In addition, it helps in curing many fatal diseases. Moreover, it increases production.

However, modern technology may be harmful for humans. It makes people lazy and less active. It also makes them less social. If it is used carelessly, it will waste time. In addition, it causes many health problems. Moreover, it makes students neglect their studies.

التكنولوجيا الحديثة مفيدة جدا لحياتنا. فهي تجعل حياتنا أكثر سهولة وراحة. وتساعدنا أيضا في التواصل مع الناس بسهولة. وهي توفر الكثير من الوقت والجهد. بالإضافة إلى أنها تساعد في علاج الكثير من الأمراض القاتلة. وعلاوة على ذلك فهي تزيد الإنتاج.

ومع ذلك ، قد تكون التكنولوجيا الحديثة ضارة للبشر. فهي تجعلهم كسالى وأقل نشاطا. كما أنها تجعلهم أقل اجتماعية. وإذا تم استخدامها بلا مبالاة ، فسوف تضيع الوقت. بالإضافة إلى ذلك ، فإنها تسبب العديد من المشاكل الصحية. علاوة على ذلك ، فإنها تجعل الطلاب يهملون دراستهم.