



A B C

# English

2026 – 2025 ✦ Semester Two

7

UULA.COM



ABC

English

2026 – 2025 ✦ Semester Two

7

ULA.COM

# حقق هدفك الدراسي

ريح بالك وارفع مستوى دراستك مع المذكرة الشاملة والفيديوهات اللي تشرحها والاختبارات اللي تدربك في منصة عل

نخبة المعلمين يجاوبونك  
بأسرع وقت

ما فهمت؟ تواصل مع أقوى  
المعلمين واحصل على شرح  
لسؤالك

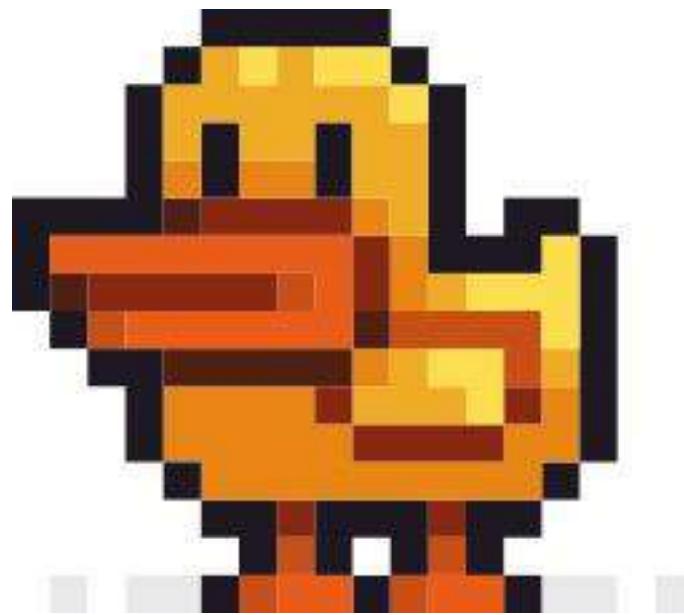
تفوق في القصير والفاينل  
مع نماذج اختبارات سابقة

نماذج اختبارات سابقة مشرورة  
بالكامل تجهزك لاختباراتك

اكتشف عالم التفوق مع منصة عل

لتشترك بالمادة و تستمتع بالشرح المميز صور  
أو اضغط على رمز QR الـ





**قبل لا تكمل تأكيد من هذه  
الروابط المهمة**



**الجمعيات**



**المعلم والتحفيزات**

هذه المذكرة تغطي المادة كاملة. في حال وجود أي تغيير للمنهج  
أو تعليق جزء منه يمكنك تصوير QR لتأكيد من المقرر.

# TABLE OF CONTENTS

01

## Unit 5 : Healthy Habits for Lifelong Wellness

### Healthy Habits for Lifelong Wellness

Vocabulary	1
Reading 1: "Healthy Habits: Taking Care of Your Body and Mind"	1
Reading 2: "The Power of Sports: Lessons for Body and Mind"	4
Grammar 1: used to + ing	7
Grammar 2: Prepositions of Movement	10
Listening & Speaking: "Smart Digital Living"	12
Writing	14



# Healthy Habits for Lifelong Wellness

## Vocabulary

Word	Meaning	Word	Meaning
balance (n)	التوازن	decision (n)	قرار
concentration (n)	التركيز	emotion (n)	عاطفة
growth (n)	النمو	failure (n)	الفشل
nutrient (n)	عنصر غذائي	leadership (n)	القيادة
strength (n)	القوة	movement (n)	حركة
stress (n)	ضغط عصبي - توتر	teammate (n)	زميل في الفريق
tiredness (n)	التعب / الاجهاد	victory (n)	النصر
well-being (n)	الرفاهية / الصحة الجيدة	achieve (v)	يتحقق / ينجذب
function (v)	يؤدي وظيفة	control (v)	يتحكم / يسيطر على
limit (v)	يحد / يضع حد	depend on (ph.v)	يعتمد على
perform (v)	يؤدي / يقوم بعمل	rise (v)	ينهض / يرتفع / يقف
repair (v)	يصلح	train (v)	يدرب
calm (adj)	هادئ	dynamic (adj)	حركي
main (adj)	أساسي / رئيسي	individual (adj)	فردي
proper (adj)	مناسب / ملائم	unfair (adj)	غير عادل / ظالم
steady (adj)	ثابت / راسخ / مستقر	mentally (adv)	عقلياً / ذهنياً
correctly (adv),	بطريقة صحيحة	physically (adv)	جسدياً / بدنياً
completely (adv)	بطريقة كاملة - تماماً - بالكامل	strategically (adv)	بشكل استراتيجي
courage (n)	الشجاعة		

## Reading 1: "Healthy Habits: Taking Care of Your Body and Mind"

"العادات الصحية: العناية بجسمك وعقلك"



Classify the following actions into healthy or unhealthy:

صنّف الأفعال التالية إلى صحيحة أو غير صحية

- Q Sleeping well and early
- Q Eating fast food

healthy

unhealthy

Q Drinking much water	healthy
Q Consuming fruits and vegetables	healthy
Q Doing exercises regularly	healthy
Q Eating sugary food	unhealthy

**Read the passage then answer the questions below.**

اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة بعده

## Healthy Habits: Taking Care of Your Body and Mind: (By Sarah Al-Harbi)

### العادات الصحية: العناية بجسمك وعقلك: (يعلم سارة الحربي)

"Good health is not just about avoiding illness— **it** is about living with energy, peace, and balance every day"

"الصحة الجيدة ليست مجرد تجنب المرض— بل هي أن تعيش كل يوم بطاقة وسلام وتوازن"

#### Simple Steps for a Healthier Life

**Eat Well:** A colourful plate with different fruits and vegetables means more vitamins for your body and clearer skin!

**Rest Well:** Sleep eight hours every night. Your body and mind will thank you!

#### خطوات بسيطة لحياة أكثر صحة

تناول الطعام الصحي: طبق ملون يحتوي على فواكه وخضروات متنوعة يعني المزيد من الفيتامينات لجسمك وبشرة أكثر صفاءً! نم جيداً: نم ثمان ساعات كل ليلة. سيشكرك جسدك وعقلك!

#### Good Health, Good Life

Good health is one of life's greatest treasures. It gives us the strength to study, work, and enjoy time with family and friends. True well-being means living in balance. The choices we make every day, such as what we eat, how we move, and how we rest, help our bodies stay strong and our minds stay calm. Healthy eating and proper rest play the biggest role in keeping this balance.

#### الصحة الجيدة، الحياة الجيدة

تُعد الصحة الجيدة واحدة من أعظم كنوز الحياة. فهي تمنحك القوة للدراسة والعمل والاستمتاع بالوقت مع العائلة والأصدقاء. إن الرفاهية الحقيقية تعني العيش في توازن. الخيارات التي تتخذها كل يوم، مثل ما تأكله وكيف تترك وكيف نرتاح، تساعد أجسامنا على البقاء قوية وعقلها على البقاء هادئاً. يلعب تناول الطعام الصحي والراحة المناسبة الدور الأكبر في الحفاظ على هذا التوازن.

#### Food That Fuels Energy and Focus

Food is the body's main source of energy. A balanced diet supports growth and improves concentration because it helps the brain work better. This helps us perform well at school and in daily life. For example, eating fruits, vegetables, and whole grains provides our body with vitamins and nutrients that keep us active. Drinking enough water also helps the body function correctly, while limiting sugar and junk food prevents tiredness.

#### الغذاء الذي يمنح الطاقة والتركيز

الغذاء هو المصدر الرئيسي للطاقة للجسم. النظام الغذائي المتوازن يدعم النمو ويسعد الترکيز لأنّه يساعد الدماغ على العمل بشكل أفضل. وهذا يساعدنا على الأداء الجيد في المدرسة وفي الحياة اليومية. فعلى سبيل المثال، تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يزود أجسامنا بالفيتامينات والعناصر الغذائية التي تقيينا من الشيطين. كما أن شرب كمية كافية من الماء يساعد الجسم على العمل بشكل صحيح، بينما الحد من السكر والطعام غير الصحي يمنع الشعور بالتعب.

## Sleep That Restores Energy

Rest is an important part of a healthy lifestyle. During sleep, the body repairs itself and the mind **organises** thoughts. People who sleep well wake up with more energy, better focus, and a calmer mood. A good daily routine includes time to rest, think, and feel thankful. These habits reduce stress and help the body and mind relax completely.

### النوم الذي يعيد الطاقة

الراحة جزء مهم من أسلوب الحياة الصحي. أثناء النوم، يصلح الجسم نفسه وينظم العقل الأفكار. الأشخاص الذين ينامون جيداً يستيقظون بطاقة أكبر وتركيز أفضل وزمالة أكثر هدوءاً. الروتين اليومي الجيد يشمل وقتاً للراحة والتفكير والشعور بالامتنان. هذه العادات تقلل التوتر وتساعد الجسم والعقل على الاسترخاء التام.

## Live in Balance

Healthy living begins with small, steady choices such as eating balanced meals and getting enough sleep. When we take good care of our bodies and minds, we make our lives better and build a happier and more supportive community.

### العيش بتوزن

يبدأ العيش الصحي بخيارات صغيرة وثابتة مثل تناول وجبات متوازنة والحصول على قسط كافٍ من النوم. عندما نعتني بأجسامنا وعقولنا جيداً، يجعل حياتنا أفضل ونبني مجتمعاً أكثر سعادة ودعمًا.

Q The best title of the passage is \_\_\_\_\_

- O Importance of Having A Rest
- O **Tips For A Healthy life Style**
- O Avoiding Being Ill
- O A Happier Community

العنوان الأفضل للموضوع هو

أهمية الحصول على الراحة  
نصائح لنمط حياة صحي  
تجنب الإصابة بالأمراض  
مجتمع أكثر سعادة

Q How is good health a great treasure?

كيف تعتبر الصحة الجيدة كنزاً عظيماً؟

Because it gives us the strength to study, work, and enjoy time with family and friends.

لأنها تمنحنا القوة للدراسة والعمل والاستمتاع بالوقت مع العائلة والأصدقاء

Q Why is eating fruits, vegetables, and whole grains good for your health?

لماذا يعتبر تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة مفيداً لصحتك؟

Eating fruits, vegetables, and whole grains provides our body with vitamins and nutrients that keep us active.

تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يمد أجسامنا بالفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعيينا نشطين

Q What should a good daily routine include? Why? Why? Why?

A good daily routine includes time to rest, think, and feel thankful. These habits reduce stress and help the body and mind relax completely.

الروتين اليومي الجيد يتضمن وقتاً للراحة والتفكير والشعور بالامتنان. هذه العادات تقلل من التوتر وتساعد الجسم والعقل على الاسترخاء التام.

Q "Sleeping well is very important to our bodies." How is that?

"النوم الجيد مهم جدًا لأجسامنا." كيف ذلك؟

During sleep, the body repairs itself and the mind organises thoughts. People who sleep well wake up with more energy, better focus, and a calmer mood.

خلال النوم، يقوم الجسم بإصلاح نفسه وينظم العقل للأفكار. الأشخاص الذين ينامون جيدًا يستيقظون بطاقة أكبر وتركيز أفضل ونرخ أكثر هدوءًا.

Q The choices we make every day \_\_\_\_\_

- provide more vitamins for your body
- provide our body with nutrients
- support growth and improve concentration
- help our bodies stay strong and our minds stay calm**

الخيارات التي نتخذها كل يوم

توفر المزيد من الفيتامينات لجسمك  
تعد أجسامنا بالعناصر الغذائية  
يدعم النمو وتحسن التركيز  
تساعد أجسامنا على البقاء قوية وعاقلة  
هادئة

Q The writer's purpose of this passage is to \_\_\_\_\_

- show us the importance of a good rest
- tell us to have healthy food
- provide tips for a healthy living**
- show that food is good for the brain

ما هدف الكاتب من النص؟

يظهر لنا أهمية الراحة الجيدة  
يخبرنا بأن تناول الطعام الصحي  
يقدم نصائح لحياة صحية  
يوضح أن الطعام صفيحة للدماغ

Q The antonym/opposite of the underlined word "organise" is \_\_\_\_\_

- repair and fix
- tidy and reorder

**confuse and mess**

- remember

ضد الكلمة التي تحتها خط

Q What does the word "it" in paragraph 1 refer back to?

إلى ماذا تشير كلمة التي تحتها خط في الفقرة الثانية؟

- illness
- good food

**good health**

- energy

## Reading 2: "The Power of Sports: Lessons for Body and Mind" "قوة الرياضة: دروس للجسم والعقل"

Q What are the kids doing?

They are playing sports

ماذا يفعل الصغار؟

يمارسون الرياضة



Q Name the sports you see in the picture

ادرك الرياضات التي تراها بالصورة

Football - volleyball - diving - tennis - skiing

Q What is your favourite sport? ما هي رياضتك المفضلة؟

My favourite sport is \_\_\_\_\_

Q How is sport good for our health?

كيف تعتبر الرياضة مفيدة لصحتنا؟

It makes the body strong.

تجعل الجسم قوياً

It keeps you fit and healthy

تجعلك لائق بدنياً وتحتفظ بالصحة

Read the passage and do the tasks that follow:

اقرأ القطعة وأجب عن الأسئلة تحتها:

 Sports are not only about winning games. They also teach people how to focus, stay calm, and never give up. When players take part in a sport, they learn how to control their thoughts and emotions. As a result, every match becomes a chance to practise teamwork, respect, and patience even when a situation feels unfair.

الرياضة ليست فقط عن الفوز في المباريات. إنها أيضًا تعلم الناس كيفية التركيز، والبقاء هادئين، وعدم الاستسلام أبدًا. عندما يشاركلاعبون في رياضة ما، يتعلمون كيفية التحكم في أفكارهم ومشاعرهم. ونتيجة لذلك، تصبح كل مباراة فرصة لمارسة العمل الجماعي، والاحترام، والصبر حتى عندما تبدو الظروف غير عادلة.

There are many kinds of sports. Dynamic team sports such as football and volleyball help players work together and make decisions quickly as a team. Individual sports like swimming and running require self-control and courage because the player must depend on personal effort to achieve their goal. Playing sports keeps the body physically and mentally strong and active. Movement builds the muscles, improves heart health, and gives us more energy for daily life. In addition, mental sports such as chess train the brain to plan, concentrate, and think strategically under pressure. All types of sports, physical or mental, help people grow stronger inside and out.

هناك العديد من أنواع الرياضات. تساعد الرياضات الجماعية الديناميكية مثل كرة القدم وكرة الطائرة اللاعبين على العمل معاً واتخاذ القرارات بسرعة كفريق واحد. أما الرياضات الفردية مثل السباحة والجري فتطلب ضبط النفس والشجاعة لأن اللاعب يجب أن يعتمد على جهده الشخصي لتحقيق هدفه. ممارسة الرياضة تجعل الجسم قوياً ونشيطاً بدنياً وذهنياً. فالحركة تبني العضلات، وتحسن صحة القلب، وتحمّلنا المزيد من الطاقة للحياة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، تدرب الرياضات الذهنية مثل الشطرنج الدماغ على التخطيط، والتركيز، والتفكير الاستراتيجي تحت الضغط. جميع أنواع الرياضة، سواء كانت بدنية أو ذهنية، تساعد الناس على النمو أقوى من الداخل والخارج.

Sports also build character. A good player learns how to win politely and lose respectfully. Captains show leadership, while teammates learn to listen and support one another. Even losing teaches us to rise after failure and move **forward** confidently.

الرياضة أيضًا تبني الشخصية. اللاعب الجيد يتعلم كيف يفوز بأدب ويخسر باحترام. القيادة يظهرون القيادة، بينما يتعلم زملاء الفريق الاستماع ودعم بعضهم البعض. حتى الخسارة تعلمنا كيف ننهض بعد الفشل ونتقدم بثقة.

Beyond fitness, sports bring people together. They connect schools, families, and even countries through friendship and fair play. When players leave the field and shake hands with their opponents, **they** show that respect matters more than victory. Sports strengthen both body and spirit. They teach us to stay positive, manage stress, and become stronger. That spirit of teamwork helps us grow with courage, face challenges wisely, and live in harmony with others.

بعيداً عن اللياقة البدنية، تجمع الرياضة الناس معاً. فهي تربط المدارس والعائلات وحتى الدول من خلال الصداقة واللعب النظيف. عندما يغادر اللاعبون الملعب ويصادفون خصوصهم، يظهرون أن الاحترام أهم من الفوز. تقوى الرياضة الجسد والروح معاً. تعلمنا أن نبقى إيجابيين، وندير الضغوط، ونصبح أقوى. ذلك الروح الجماعية تساعدنا على النمو بشجاعة، ومواجهة التحديات بحكمة، والعيش بانسجام مع الآخرين.

Q The best title of the previous passage is \_\_\_\_\_ أفضل عنوان للفقرة السابقة هو

- How To Build Your Character
- Benefits of Doing Sports
- How To Stay Positive
- Different Types of Sport

كيف تبني شخصيتك  
فوائد ممارسة الرياضة  
كيف تبقى إيجابياً  
أنواع الرياضة المختلفة

Q One of the following statements is NOT TRUE? واحدة من العبارات التالية ليست صحيحة

- Winning a game is not the only aim
- There are different types of sports
- Sport brings people together
- Playing a sport only keeps you physically fit

الفوز في اللعبة ليس الهدف الوحيد  
هناك أنواع مختلفة من الرياضات  
الرياضة تجمع الناس معًا  
ممارسة الرياضة تجعلك لائقًا بدنيًا فقط

Q What do players learn when playing a game/a sport? ماذا يتعلّم اللاعبون عند ممارسة لعبة أو رياضة؟

When players take part in a sport, they learn how to control their thoughts and emotions.

عندما يشارك اللاعبون في الرياضة، يتعلّمون كيف يسيطرون على أفكارهم ومشاعرهم

Q How are mental games good for your body? كيف تفيد الألعاب الذهنية جسمك؟

Mental sports such as chess train the brain to plan, concentrate, and think strategically under pressure

الرياضات الذهنية مثل الشطرنج تدرّب الدماغ على التخطيط والتركيز والتفكير الاستراتيجي تحت الضغط

Q What are the different types of sports? ما هي أنواع الرياضات المختلفة؟

There are many kinds of sports, dynamic team games like football, individual sports like swimming and mental sports like chess.

هناك العديد من أنواع الرياضات، مثل الألعاب الجماعية الديناميكية ككرة القدم، والرياضات الفردية كالسباحة، والرياضات الذهنية مثل الشطرنج.

Q In what way is a sport building a good character? كيف تبني الرياضة شخصية جيدة؟

A good player learns how to win politely and lose respectfully.

اللاعب الجيد يتعلّم كيف يفوز بأدب ويخسر باحترام.

Q How is doing a sport good for the society? كيف تفيد ممارسة الرياضة المجتمع؟

Sports bring people together. They connect schools, families, and even countries through friendship and fair play

الرياضة تجمع الناس معًا، وترتبط المدارس والعائلات وحتى الدول ..

Q What does the word "They" in the 4<sup>th</sup> paragraph refer back to?

- countries

- families

إلى ماذا تشير الكلمة التي تحتاخد في الفقرة الرابعة؟

- opponents

- players

Q The meaning/ synonym of the underlined word “forward” is معنى/ مرادف الكلمة التي تحتها خط

**straight ahead**       backside       sideways       stand still

Q What is the writer’s purpose of this topic ?

ما هدف الكاتب من هذا الموضوع؟

explain how to win a game easily  
 talk about individual games  
 **encourages us to do sports**  
 show how sport is good for countries

يشرح كيف يمكن الفوز في لعبة بسهولة  
يتحدث عن الألعاب الفردية  
يشجعنا على ممارسة الرياضة  
يبين كيف أن الرياضة مفيدة للدول

## Grammar 1

### used to + ing

نستخدم الصيغة (be + used to + verb + ing) للحديث عن شيء يعتبر طبيعياً أو مألوفاً لنا ونقوم به حالياً بشكل اعتيادي أو كعاده.

Remember: (be) = am / is / are

Negative form is : (be) + not + used to + verb + ing

Question form is : WH-question word + (be) + subject + used to + verb + ing

Yes / No Question form is : (be) + subject + used to + verb + ing

I am used to playing football on weekends.



I am not used to playing football on weekends.

What are you used to playing. What are you used to doing on weekends?

She is used to studying in the afternoon.



She is not used to studying in the afternoon.

What is she used to doing in the afternoon. When is she used to studying?

The boys are used to having healthy food for lunch.



The boys are not used to having healthy food for lunch.

What are the boys used to doing? What are the boys used to having for lunch?

Yes, he is used to driving carefully.



No, he isn't used to driving carefully.

Is he used to driving carefully?

**Choose the correct answer from a,b,c and d:**

Q I am used \_\_\_\_\_ my lessons every day.

study

studied

studying

to studying

Q My sister \_\_\_\_\_ at the Avenues weekly.

shopping

used to shopping

is used to shopping

shopped

Q The boys \_\_\_\_\_ apples after lunch.

eats

eating

used to eating

are used to eating

Q I \_\_\_\_\_ football with my friends on Mondays, we play only on Fridays.

am used to playing

am not used to playing

play

don't play

**Do as shown between the brackets:**

Q I am used to waking up early every day.

(make negative)

I am not used to waking up early every day.

Q She is used to studying late for exams.

(make negative)

She is not (isn't) used to studying late for exams.

Q They are used to working together in class.

(make negative)

They are not (aren't) used to working together in class.

Q He is used to drinking coffee in the morning.

(make negative)

He is not (isn't) used to drinking coffee in the morning.

Q We are used to coming late to school.

(make negative)

We are not (aren't) used to coming late to school.

Q The students are used to wasting their time.

(make negative)

The students are not (aren't) used to wasting their time.

Q Yes, they are used to talking during the lesson.

(make negative)

No, they are not (aren't) used to talking during the lesson.

### Do as shown between the brackets:

Q I am used to waking up early every day. (Ask a question)

What are you used to doing every day?

Q She is used to studying late for exams. (Ask a question)

When is she used to studying for exams?

Q They are used to working together in class. (Ask a question)

Where are they used to working together?

Q He is used to drinking coffee in the morning. (Ask a question)

What is he used to drinking in the morning?

Q We are used to coming late to school. (Ask a question)

When are you used to coming to school?

Q The students are used to wasting their time. (Ask a question)

What are the students used to wasting / used to doing?

Q Yes, they are used to talking during the lesson. (Ask a question)

Are they used to talking during the lesson?

### Do as shown between the brackets:

Q I (used to write) my homework after I study. (Correct the verb)

I am used to writing my homework after I study.

Q She (used to go out) for a walk in the evening. (Correct the verb)

She is used to going out for a walk in the evening.

Q They (used to do) sports to keep fit. (Correct the verb)

They are used to doing sports to keep fit.

Q Ahmed (used to finish) his work early. (Correct the verb)

Ahmed is used to finishing his work early.

## Grammar 2

### حروف الجر الدالة على الحركة Prepositions of Movement

نستخدم حروف الجر الدالة على الحركة لتوضيح الاتجاه أو كيفية انتقال شخص أو شيء من مكان إلى آخر

**across:**

عبر: من جانب إلى آخر (على سطح ما)

The kids are moving across the road.



**towards:**

نحو / باتجاه: في اتجاه شيء/شخص ما

The man is moving towards the bank.



**through:**

خلال / من داخل: من جانب إلى آخر (داخل مس

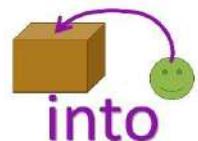
The ball is moving through the ring.



**into:**

إلى الداخل: من الخارج إلى الداخل

The ball is going into the box.



**over:**

فوق: أعلى أو أعلى سطح ما

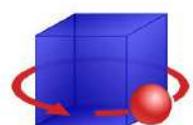
The ball is going above the box.



**around:**

حول: بطريقة دائيرية

The ball is moving around the box.



### Choose the correct answer from a,b,c and d:

Q Be careful when you go \_\_\_\_\_ the road to keep safe.

into       across       over       through

Q The cars went \_\_\_\_\_ the new tunnel and came out at the other side.

around       over       through       over

Q The dog ran fast \_\_\_\_\_ his friend happily.

towards       into       through       across

Q My sister ran \_\_\_\_\_ the house when it started to rain.

across       into       over       through

Q The thief jumped \_\_\_\_\_ the wall and ran away.

through       into       across       over

Q Cars should go \_\_\_\_\_ the roundabout slowly.

through       around       across       towards

**Complete the following story with a correct preposition of movement, the photos will help you:**

Q Last weekend, I went with my friend to the public park. First, we went \_\_\_\_\_



the main gate. Then, we walked \_\_\_\_\_



the main

walkway among some beautiful high trees. After that, we walked \_\_\_\_\_



a pool where kids were playing in the water. There was a man throwing a ball to his dog.



The dog caught the ball and ran back \_\_\_\_\_ his friend.

Finally, we had to go \_\_\_\_\_ a bridge to get to the bus station to



get back home.

# Listening & Speaking

## "Smart Digital Living" "الحياة الرقمية الذكية"

**Modern technology isn't always good. Discuss Using your own ideas.**

ليست التكنولوجيا الحديثة جيدة دائماً. ناقش العبارة مستخدماً أفكارك الخاصة.

Q How it can be good/useful

save time  
do work fast  
easily communicate  
stay updated

توفير الوقت  
تؤدي العمل بشكل سريع  
سهولة التواصل  
البقاء على اطلاع



Q How it can be dangerous

waste time  
health problems  
become lazy  
become moody

تضييع الوقت  
مشكل صحي  
أصبح كسولاً  
أصبح متقلب المزاج

**Listen to the following script then answer the questions that follow.**

Nowadays, technology shapes our way of living. So, we have to use them wisely and with balance to protect our body and mind. Balanced decisions is the way to a "Healthy Digital Living". Few simple habits can improve our energy, concentration and well-being.

You can rest better by using a "sleep tracking" app to tell you how deep your sleep is. Another way is to use "night mode" to make blue light less before going to bed, this leads to a quiet calm sleep and better mornings. To track your movements, you can use a "fitness app.", it supports motivation. It also provides guided workouts and goal setting which make the body stronger and the mind more active. Using a smart watch can be a reminder to drinking water, standing or walking during your exercises. This helps to keep active and avoid tiredness. Always take a break from screens to protect your eyes, give your body time to refuel and you'll feel relaxed and fresh.

Technology is not the problem, how we use it is the problem. When these digital tools become support to what we want not a controller of our time, they become partners in a healthier life. A 'Healthy Digital Living" begins when we use them with goals, control and care.

Q What is meant by "Healthy Digital Living"?

It means using technology wisely and with balance.

Q What happens when we overuse technology?

We suffer from body and mind problems

Q How can technology be a partner not a controller?

When we use it to support and not to control our life.

**Write what each app can do to support your "Healthy digital Living".**

- Q Fitness Apps: provide guided workouts and goal setting which make the body stronger and the mind more active.
- Q Sleep Tracking Apps: tell you how deep your sleep is.

## Writing

**The writing outline:**

**Introduction // المقدمة**

**Paragraph (1):** عنوان الفقرة الأولى

**Topic sentence:** الجملة الرئيسية

**Supporting details:** جمل شرح داعمة

**Concluding sentence:** الجملة الختامية / الاستنتاجية

**Paragraph (2):** عنوان الفقرة الثانية

**Topic sentence:** الجملة الرئيسية

**Supporting details:** جمل شرح داعمة

**Concluding sentence:** الجملة الختامية / الاستنتاجية

**Conclusion // الخاتمة**

# Writing

**“Good health is not just about avoiding illness— it is about living with energy, peace, and balance every day.”**

Q Plan and write a report of two paragraphs ( not less than 8 sentences) discussing the healthy habits we follow to improve our well-being and explaining how playing sports keeps our bodies strong and active.

خطط واتكتب تقريراً في فقرتين (لا تقل عن ثمان جمل) يناقش العادات الصحية التي تتبعها لتحسين صحتنا ويشرح كيف أن ممارسة الرياضة تجعل أجسامنا قوية ونشطة.

(treasure - healthy - rest - enjoy - fit - focused - character - society)

## The writing outline:



### Introduction // المقدمة

Health is wealth.

#### ▪ Paragraph (1):

Healthy Habits We Should Follow

العادات الصحية التي يجب اتباعها

##### ▪ Topic sentence:

Good health is a great treasure

الصحة الجيدة كنر عظيم

##### ▪ Supporting details:

We should have healthy food  
Everyone should do a sport  
We should have good rest

يجب أن نتناول الطعام الصحي  
يجب على كل شخص ممارسة الرياضة  
يجب أن نحصل على قسط جيد من الراحة

##### ▪ Concluding sentence:

Make us enjoy our lives

سيجعلنا نستمتع بحياتنا

#### ▪ Paragraph (2):

Importance of Doing Sports

أهمية ممارسة الرياضة

##### ▪ Topic sentence:

Sport is very important to our body and mind ممارسة الرياضة مفيدة لجسمي وعقلي

##### ▪ Supporting details:

Be physically and mentally fit  
Stay calm and focused  
Builds the character well

نشطين جسدياً وذهنياً  
نبقي هادئين ومركزين  
تبني الشخصية جيداً

##### ▪ Concluding sentence:

Sport is good for me and my society الرياضة مفيدة لي ولمجتمعي

### Conclusion // الخاتمة

In conclusion, to be healthy we should have healthy habits everyday.

## ▪ Healthy Habits of A Good Well-being

## العادات الصحية للرفاهية

Health is wealth. Good health is a great treasure that we should take care of by following some healthy habits. First, we should have healthy food and drinks to stay healthy. Then, everyone should do sport to keep fit. Moreover, we should have good rest and sleep well to stay active. Finally, following these healthy habits will make us enjoy our lives.

Doing sport is good for my body and mind. First, we will be physically and mentally active. Next, it teaches me to stay calm and focused. Also, doing a sport builds the character well. Finally, sport is good for me and my society. In conclusion, to be healthy we should have healthy habits everyday.

الصحة الجيدة كنز عظيم يجب أن نعتنی به من خلال اتباع بعض العادات الصحية. أولاً، يجب أن نتناول الطعام والشراب الصحيين لنحافظ على صحتنا. ثم، يجب على كل شخص ممارسة الرياضة لحفظ على الحفاظ على اللياقة البدنية. علامة على ذلك، يجب أن نحصل على قسط جيد من الراحة والنوم الجيد لنطرل نشطين. أخيراً، اتباع هذه العادات الصحية سيعملنا نستمتع ب حياتنا.

ممارسة الرياضة مفيدة لجسدي وعقلي. أولاً، سنكون نشطين جسدياً وذهنياً. بعد ذلك، تعلمنا الرياضة كيف نبقى هادئين ومركزين. أيضاً، ممارسة الرياضة تبني الشخصية بشكل جيد. في النهاية، الرياضة مفيدة لى ول مجتمعي.

