



# English

2026 – 2025 ✦ Semester Two

# 7

UULA.COM



# English

2026 – 2025 ✦ Semester Two

# 7

UULA.COM

# حقق هدفك الدراسي

ريح بالك وارفع مستوى دراستك مع المذكرة الشاملة والفيديوهات  
التي تشرحها والاختبارات التي تدربك في منصة علا



## نخبة المعلمين يجابونك بأسرع وقت

ما فهمت؟ تواصل مع أقوى  
المعلمين واحصل على شرح  
لسؤالك

## دروس يشرحها أقوى معلمي الكويت

فيديوهات مبسطة قصيرة تشرح  
لك كل شيء خطوة بخطوة

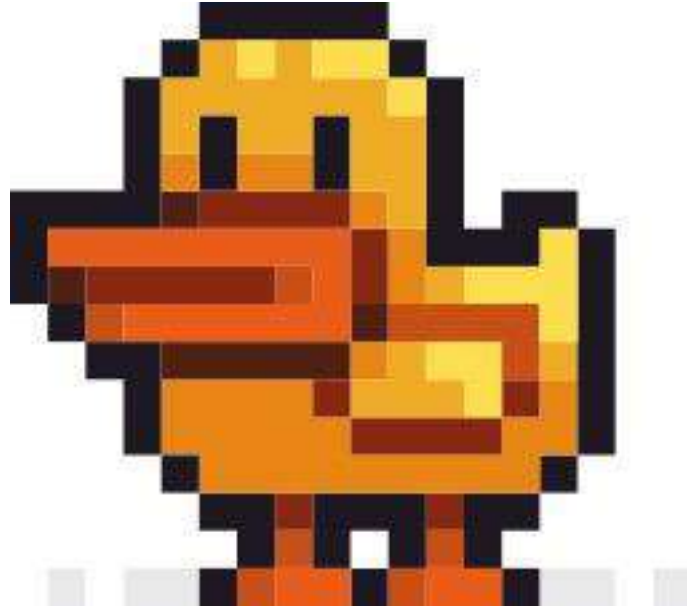
## تفوق في القصير والفايل مع نماذج اختبارات سابقة

نماذج اختبارات سابقة مشروعة  
بالكامل تجهزك لاختبارك



## اكتشف عالم التفوق مع منصة علا

لتشارك بالمادة وتستمع بالشرح المميز صور  
أو اضغط على رمز QR



# قبل لا تكمل تأكد من هذه الروابط المهمة



التجميعات



## المعلق والتغييرات

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

# TABLE OF CONTENTS

<b>01</b>	<b>Unit 5 : Healthy Habits for Lifelong Wellness</b>	
	<b>Healthy Habits for Lifelong Wellness</b>	
	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





## 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)	يحقّق / ينجز
function (v)	يؤدي وظيفة	control (v)	يتحكم / يسيطر على
limit (v)	يحدّ / يضع حد	depend on (ph.v)	يعتمد علي
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)	فردى
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 صحية أو غير صحية

-  Sleeping well and early healthy  
 Eating fast food unhealthy

- |                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| ❑ Drinking much water             | <u>healthy</u>   |
| ❑ Consuming fruits and vegetables | <u>healthy</u>   |
| ❑ Doing exercises regularly       | <u>healthy</u>   |
| ❑ Eating sugary food              | <u>unhealthy</u> |

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: (بقلم 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 ثماني 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 تمنحنا القوة للدراسة والعمل والاستمتاع بالوقت مع العائلة والأصدقاء. إن الرفاهية الحقيقية تعني العيش في توازن. الخيارات التي نتخذها كل يوم، مثل ما نأكله وكيف نتحرك وكيف نرتاح، تساعد أجسامنا على البقاء قوية وعقولنا على البقاء هادئة. 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 ويحسن التركيز لأنه 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 تبقينا نشيطين. 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 ومزاج 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 بتوازن

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

- Q The best title of the passage is \_\_\_\_\_ العنوان الأفضل للموضوع هو \_\_\_\_\_
- O Importance of Having A Rest أهمية الحصول على الراحة
- O **Tips For A Healthy life Style** نصائح لنمط حياة صحي
- O Avoiding Being Ill تجنب الإصابة بالأمراض
- O A Happier Community 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. ناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يمد أجسامنا بالفيتامينات والعناصر الغذائية التي تبقينا نشيطين
- Q What should a good daily routine include? Why? ولماذا؟ وماذا يجب أن يتضمن الروتين اليومي الجيد؟
- 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 الأفكار. الأشخاص الذين ينامون جيدًا يستطيعون بطاقة أكبر وتركيز أفضل ومزاج 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  
تمد أجسامنا بالعناصر الغذائية  
يدعم النمو وتحسن التركيز  
تساعد أجسامنا على البقاء قوية وعقولنا 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 نتناول الطعام الصحي  
يقدم نصائح لحياة صحية  
يوضح أن الطعام مفيد للدماغ

Q The antonym/opposite of the underlined word "organise" is \_\_\_\_\_ ضد الكلمة التي تحتها خط

- ☐ repair and fix
- ☒ **confuse and mess**
- ☐ tidy and reorder
- ☐ remember

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

إلى ماذا تشير كلمة التي تحتها خط في الفقرة الثانية؟

- ☐ illness
- ☒ **good health**
- ☐ good food
- ☐ 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

اذكر الرياضات التي تراها بالصورة

Football - volleyball - diving - tennis - skiing

Q What is your favourite sport? ماهي رياضتك المفضلة؟

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



Q How is sport good for our health?

It makes the body strong.  
It keeps you fit and healthy

كيف تعتبر الرياضة مفيدة لصحتنا؟

تجعل الجسم قويًا  
تجعلك لائق بدنيًا وتتمتع 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 يشارك اللاعبون في رياضة ما، يتعلمون كيفية التحكم في أفكارهم ومشاعرهم. ونتيجة لذلك، تصبح كل مباراة فرصة لممارسة 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 معًا واتخاذ القرارات بسرعة كفريق واحد. أما الرياضات الفردية مثل السباحة والجري فتتطلب ضبط النفس والشجاعة لأن اللاعب يجب أن يعتمد على جهده الشخصي لتحقيق هدفه. ممارسة الرياضة تجعل الجسم قويًا ونشطًا بدنيًا وذهنيًا. فالحركة تبني العضلات، وتحسن صحة القلب، وتمنحنا 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. القادة يظهرون القيادة، بينما يتعلم زملاء الفريق الاستماع ودعم بعضهم البعض. حتى الخسارة تعلمنا كيف نهض 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.

بعيدًا عن اللياقة البدنية، تجمع الرياضة الناس معًا. فهي تربط المدارس والعائلات وحتى الدول من خلال الصداقة واللعب النظيف. عندما يغادر اللاعبون الملعب ويصافحون خصومهم، يظهرون أن الاحترام أهم من الفوز. تقوي الرياضة الجسد والروح معًا. تعلمنا أن نبقي 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 معاً  
ممارسة الرياضة تجعلك لائقاً بدنياً فقط

Q What do players learn when playing a game/a sport?

ماذا يتعلم 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، يتعلمون 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 تدرب 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 يتعلم 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 معاً، وترتبط المدارس والعائلات وحتى الدول ..

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

إلى ماذا تشير كلمة التي تحتها خط في الفقرة الرابعة؟

- ☐ countries
- ☐ families
- ☐ opponents
- ☒ **players**

❶ The meaning/ synonym of the underlined word "forward" is معنى/ مرادف الكلمة التي تحتها خط  
☒ **straight ahead**    ☐ backside    ☐ sideways    ☐ stand still

❷ What is the writer's purpose of this topic ?

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

ما هدف الكاتب من هذا الموضوع؟

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 طبيعيًا أو مألوفًا لنا ونقوم به حاليًا بشكل اعتيادي أو كعادة.

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.  
O study                      O studied                      O studying                      **O to studying**
- Q My sister \_\_\_\_\_ at the Avenues weekly.  
O shopping                      **O is used to shopping**  
O used to shopping                      O shopped
- Q The boys \_\_\_\_\_ apples after lunch.  
O eats                      O eating                      O used to eating                      **O are used to eating**
- Q I \_\_\_\_\_ football with my friends on Mondays, we play only on Fridays.  
O am used to playing                      O play  
**O am not used to playing**                      O 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:**

❶ I am used to waking up early every day.

(Ask a question)

What are you used to doing every day?

❷ She is used to studying late for exams.

(Ask a question)

When is she used to studying for exams?

❸ They are used to working together in class.

(Ask a question)

Where are they used to working together?

❹ He is used to drinking coffee in the morning.

(Ask a question)

What is he used to drinking in the morning?

❺ We are used to coming late to school.

(Ask a question)

When are you used to coming to school?

❻ The students are used to wasting their time.

(Ask a question)

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

❼ 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:**

❶ I (used to write) my homework after I study.

(Correct the verb)

I am used to writing my homework after I study.

❷ 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.

❸ They (used to do) sports to keep fit.

(Correct the verb)

They are used to doing sports to keep fit.

❹ Ahmed (used to finish) his work early.

(Correct the verb)

Ahmed is used to finishing his work early.

## Grammar 2

### Prepositions of Movement الحروف الجر الدالة على الحركة

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

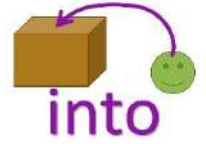
The ball is moving through the ring.



**into:**

إلى الداخل: من الخارج إلى الداخل

The ball is going into the box.



**over:**

فوق: أعلى أو أعلى سطح ما

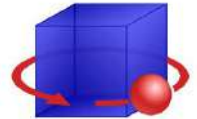
The ball is going above the box.



**around:**

حول: بطريقة دائرية

The ball is moving around the box.



around

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

- ❑ Be careful when you go \_\_\_\_\_ the road to keep safe.  
O into                      O **across**                      O over                      O through
- ❑ The cars went \_\_\_\_\_ the new tunnel and came out at the other side.  
O around                      O over                      O **through**                      O over
- ❑ The dog ran fast \_\_\_\_\_ his friend happily.  
O **towards**                      O into                      O through                      O across
- ❑ My sister ran \_\_\_\_\_ the house when it started to rain.  
O across                      O **into**                      O over                      O through
- ❑ The thief jumped \_\_\_\_\_ the wall and ran away.  
O through                      O into                      O across                      O **over**
- ❑ Cars should go \_\_\_\_\_ the roundabout slowly.  
O through                      O **around**                      O across                      O towards

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

- ❑ Last weekend, I went with my friend to the public park. First, we went through



the main gate. Then, we walked across



the main

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



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 towards his friend.



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



get back home.

صفوة معلم الكويت

# 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  
مشاكل صحية  
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”.

- 📌 Fitness Apps: provide guided workouts and goal setting which make the body stronger and the mind more active.
- 📌 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

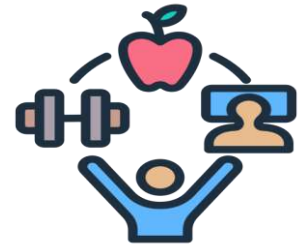
**"Good health is not just about avoiding illness– it is about living with energy, peace, and balance every day."**

- 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 واكتب تقريرًا في فقرتين (لا تقل عن ثمان جمل) يناقش العادات الصحية التي نتبعها لتحسين صحتنا ويشرح كيف أن ممارسة الرياضة تجعل أجسامنا قوية ونشيطة.

(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 كنز 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 نستمع 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

نشيطين جسدياً وذهنياً  
نبقى هادئين ومركزين  
تبنى الشخصية جيداً

##### Concluding sentence:

Sport is good for me and my society

الرياضة مفيدة لي ولمجتمع

### 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 نعتني به من خلال اتباع بعض العادات الصحية. أولاً، يجب أن نتناول الطعام والشراب الصحيين لنحافظ على صحتنا. ثم، يجب على كل شخص ممارسة الرياضة للحفاظ على اللياقة البدنية. علاوة على ذلك، يجب أن نحصل على قسط جيد من الراحة والنوم الجيد لنظل نشيطين. أخيراً، اتباع هذه العادات الصحية سيجعلنا نستمع بحياتنا.

ممارسة الرياضة مفيدة لجسمي وعقلي. أولاً، سنكون نشيطين جسدياً وذهنياً. بعد ذلك، تعلمنا الرياضة كيف نبقي هادئين ومركزين. أيضاً، ممارسة الرياضة تبني الشخصية بشكل جيد. في الختام، الرياضة مفيدة لي ولمجتمعتي.



صفوة معلمي الكويت