Staying healthy

مفردات الدرس 1

English	العربية	English	العربية
a cold	زكام	**a headache**	صداع
a sore throat	ألم في الحلق	**a stomachache**	ألم في المعدة
a high temperature	ارتفاع في درجة الحرارة	**a toothache**	ألم في الأسنان
a runny nose	سيلان الأنف	**an earache**	ألم في الأذن
a cough	سعال	**a rash**	طفح جلدي
dizzy	أشعر بالدوار	**sick**	أشعر بالغثيان

Staying healthy

مفردات الدرس 2

العربية	English	العربية	English
استاد	**stadium**	كرة القدم	**football**
عطلة نهاية الأسبوع	**weekend**	مباراة	**match**
درجة الحرارة	**temperature**	مركز رياضي	**sports centre**
لسان	**tongue**	مقياس الحرارة	**thermometer**
سيارة إسعاف	**ambulance**	مستشفى	**hospital**
راحة	**rest**	طبيب	**doctor**
قلق	**worried**	ماء	**water**
		أفضل	**better**

Staying healthy

مفردات الدرس 3

English	العربية	English	العربية
go home	يذهب إلى البيت	**sit down**	يجلس
blow your nose	ينظف أنفه بالمنديل	**go swimming**	يذهب للسباحة
scratch	يحك	**put cream on it**	يضع كريمًا عليه
rest	يرتاح	**take some medicine**	يتناول دواءً
drink lots of water	يشرب الكثير من الماء	**drink warm tea**	يشرب شايًا دافئًا
ride a bike	يركب دراجة	**eat hard food**	يأكل طعامًا صلبًا
drink milk	يشرب الحليب	**eat crisps**	يأكل رقائق البطاطس

Staying healthy

مفردات الدرس 4

English	العربية	English	العربية
healthy	بصحة جيدة	**unhealthy**	غير صحي
fit	لائق بدنيًا	**unfit**	غير لائق بدنيًا
do exercise	يمارس الرياضة	**relax**	يسترخي
eat a balanced diet	يتناول غذاءً متوازنًا	**eat junk food**	يأكل طعامًا غير صحي

Staying healthy

مفردات الدرس 5

English	العربية	English	العربية
meat	لحم	**tofu**	توفو
soup	حساء	**rice**	أرز
fruit	فاكهة	**beans**	فاصوليا
South Korea	كوريا الجنوبية	**France**	فرنسا
Japan	اليابان	**school lunch**	الغداء المدرسي
kitchen	مطبخ	**courses**	أطباق الوجبة
dessert	تحلية	**dining room**	قاعة الطعام
classroom	فصل دراسي	**not expensive**	غير مكلف

Staying healthy

مفردات وعبارات الدرس 6

English	العربية	English	العربية
What's the matter?	ما المشكلة؟	**I'm feeling sick.**	أشعر بالغثيان.
My neck hurts.	رقبتي تؤلمني.	**Where does it hurt?**	أين يؤلمك؟
take your temperature	يقيس درجة حرارتك	**yesterday evening**	مساء أمس
stay at home	يبقى في المنزل	**medicine**	دواء
rest	يستريح	**terrible headache**	صداع شديد
near his eyes	قرب عينيه	**last night**	الليلة الماضية
stay in bed and relax	يبقى في السرير ويسترخي	**use the computer**	يستخدم الحاسوب
every four hours	كل أربع ساعات	**purple**	بنفسجي
hurt	يؤلم	**get to bed**	يذهب إلى الفراش

Staying healthy

مفردات وعبارات الدرس 7

English	العربية	English	العربية
balanced diet	غذاء متوازن	**portion**	حصة من الطعام
fruit and vegetables	فواكه وخضراوات	**junk food**	طعام غير صحي
get out and about	يخرج ويتحرك	**exercise**	رياضة
playground	ساحة اللعب	**quickly**	بسرعة
sleep tight	ينام جيدًا	**plenty of sleep**	قدر كاف من النوم
calm	هادئ	**quiet**	قليل الضوضاء
tablet	جهاز لوحي	**water**	ماء
energy	طاقة	**get better**	يتحسن
relax	يسترخي	**have fun**	يستمتع
important	مهم	**top tip**	نصيحة مهمة

Staying healthy

مفردات وعبارات الدرس 8

English	العربية	English	العربية
engineer	مهندس	**go for a run**	يذهب للجري
practise the piano	يتدرب على العزف على البيانو	**watch films**	يشاهد أفلامًا
ride a bike	يركب دراجة	**gymnastics**	جمباز
once a week	مرة في الأسبوع	**at the weekend**	في عطلة نهاية الأسبوع
usually	عادةً	**sometimes**	أحيانًا
often	غالبًا	**brackets**	قوسان
extra information	معلومات إضافية	**plan**	يخطط
check	يراجع		

Staying healthy

مفردات الدرس 9

English	العربية	English	العربية
a sore throat	ألم في الحلق	**an earache**	ألم في الأذن
a runny nose	سيلان الأنف	**a rash**	طفح جلدي
a stomachache	ألم في المعدة	**a headache**	صداع
feel sick	يشعر بالغثيان	**a high temperature**	ارتفاع في درجة الحرارة
eat junk food	يأكل طعامًا غير صحي	**drink a glass of milk**	يشرب كوبًا من الحليب
relax	يسترخي	**stay in bed**	يبقى في السرير
drink lots of water	يشرب الكثير من الماء	**patient**	مريض
fact file	بطاقة معلومات	**silly answers**	إجابات مضحكة

Staying healthy

مفردات الدرس 10

English	العربية	English	العربية
feel ill	يشعر بالمرض	**feel better**	يشعر بتحسّن
a balanced diet	نظام غذائي متوازن	**junk food**	طعام غير صحي
medicine	دواء	**pharmacy**	صيدلية
three times a week	ثلاث مرات في الأسبوع	**stay fit**	يحافظ على اللياقة
a runny nose	سيلان الأنف	**a rash**	طفح جلدي
dizzy	يشعر بالدوار	**a toothache**	ألم في الأسنان
a high temperature	ارتفاع في درجة الحرارة	**a stomachache**	ألم في المعدة
unfit	غير لائق بدنيًا	**relax**	يسترخي