

نشاط الاستماع (الصحة، A2)

1. ما الفكرة الرئيسة للنص المسموع؟

2. استمع جيداً، ثم اختر ثلاث (3) عاداتٍ صحيّةٍ وردت في النص:

أ- مراسلة الأصدقاء يوميّاً.

ب- ممارسة الرياضة بانتظام.

ج- شرب لترين إلى ثلاثة لترات من الماء.

د- النوم لمدة أربع ساعات فقط.

هـ- تناول طعام متوازن (خضراوات وفواكه).

3. ما معنى كلمة "متوازن" في جملة: "تناول طعام متوازن"؟

4. صنّف العادات التالية في الجدول حسب ما ورد في النص:

(أكل الوجبات السريعة – شرب الماء يومياً – الإكثار من السكريات – النوم الكافي 7-8 ساعات).

عادات صحية مفيدة	عادات غير صحية ضارة
أ.	ب.
ج.	د.

5. ما هي أهم عادةٍ صحيّةٍ يوميّةٍ في رأيك؟ ولماذا؟ (اختر واحدةً وأكمل الجملة):

"أعتقد أن أهم عادةٍ هي لأنها"

6. أعد صياغة النصائح شفهياً مع زميلك في حوار قصير، مستخدماً فعل الأمر.