

موقع توعرب التعليمي

www.arabia2.com/vb





اعداد المعلمة ربا ابراهيم

فوائد الرياضة

النجاح الأكاديمي: من المسلم به أن هناك علاقة قوية بين المشاركة في الرياضة والنجاح الأكاديمي. يميل أولئك الذين يشاركون في الألعاب الرياضية إلى أن يكونوا أكثر تركيزًا وانضباطًا في دراستهم ونجاحًا في المدرسة.

الثقة: كلما زاد مشاركتنا في الرياضة، كلما قمنا ببناء الثقة بالنفس. ويُنظر إليه على أنه عنصر حاسم في تمكين الشباب من القيام بأدوار جديدة وتحدي العقبات التي يواجهونها.

الصحة: المشاركة في الألعاب الرياضية لها فوائد عديدة لكل من الأولاد والبنات. تعمل الأنشطة البدنية على تطوير عادات نمط حياة صحية وهي مفيدة للصحة البدنية والعقلية. تبين أن ممارسة أي نشاط بدني لمدة أربع ساعات فقط في الأسبوع يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل السرطان وأمراض القلب. إن تطوير مثل هذه العادات الإيجابية في مرحلة الطفولة يمكن أن يكون له فوائد إيجابية مدى الحياة. علاوة على ذلك، فإن الآثار المفيدة للرياضة على صحة الفرد تسرع المؤشرات الصحية العامة للمجتمع.

نشر السلام: في بيئات الصراع، تم استخدام الرياضة بشكل فعال لتعزيز المصالحة بين المجتمعات. توفر الأحداث الرياضية فرصة للجمع بين البلدان كما هو الحال في كأس العالم أو الألعاب الأولمبية.

العمل الجماعي: العضوية في فريق رياضي لها آثارها على بناء علاقات إيجابية بين أعضاء الفريق، وتساعد على اكتساب مهارات العمل الجماعي، والتي يمكن أن تكون مفيدة لاحقاً لجميع الأعضاء في حياتهم الشخصية.

Label the pictures with the following sport phrases:

on your mark, get, set, go!
run a marathon

celebrating victory
cheering a win

losing team fans
full time whistle

calling time-out
an offside player



58

ضع علامة على الصور بالعبارات الرياضية التالية:

- 1- celebrating victory الاحتفال بالنصر
- 2- calling time-out استدعاء المهلة
- 3- full time whistle صافرة بدوام كامل
- 4- run a marathon جري الماراثون
- 5- on your mark, get, set, go على العلامة الخاصة بك، والحصول على مجموعة، أذهب
- 6- losing team fans خسارة جماهير الفريق
- 7- an offside player لاعب متسلل
- 8- cheering a win الهتاف بالفوز

a Answer the following questions.

- 1 How does sport increase academic success?
- 2 What helps people build self-confidence?
- 3 Name the illnesses mentioned in the text above.
- 4 How is sport important in spreading peace?
- 5 What does the word "their" in blue refer to?



59

اعداد المعلمة ربا ابراهيم

1 - كيف تزيد الرياضة من النجاح الأكاديمي؟

**Sport makes participants more focused disciplined in their studies
and successful in school**

الرياضة تجعل المشاركين أكثر تركيزاً منضبطين في دراستهم وناجحين في المدرسة

2 - ما الذي يساعد الناس على بناء الثقة بالنفس؟

Participating in sports helps people build self-confidence

المشاركة في الرياضة تساعد الإنسان على البناء الثقة بالنفس

3 - اذكر الأمراض المذكورة في النص أعلاه.

Cancer and heart disease السرطان وأمراض القلب

4 - ما مدى أهمية الرياضة في نشر السلام؟

Sports have been used effectively to promote reconciliation among

communities تم استخدام الرياضة بشكل فعال لتعزيز المصالحة بين المجتمعات

5 - إلى ماذا تشير كلمة "هم" باللون الأزرق

It refers to team members يشير إلى أعضاء الفريق.

b Correct the following sentences according to the text.

- 1 A negative sign of a healthy community is taking up sport.
- 2 Sport never unites the fans of the national team.
- 3 Teamwork skills can last only a short period of time.

**A positive sign of a healthy community is - 1
taking up sport**

علامة إيجابية على وجود مجتمع صحي ممارسة الرياضة

**Sport usually unites the fans of the national - 2
team**

الرياضة عادة ما توحد المشجعين ل فريق الوطنيين

Teamwork skills can last whole life - 3

مهارات العمل الجماعي يمكن أن تستمر طوال الحياة.



Match the following definitions to the words in red in the text above.

- 1 a situation in which two people, countries, etc. become friendly with each other again after quarrelling
- 2 problems or difficulties that must be solved
- 3 to happen or make things happen faster
- 4 trained to obey rules and behave in a controlled way

اعداد المعلمة ربا ابراهيم

١ الحالة التي يصبح فيها شخصان أو بلدان أو ما إلى ذلك ودودين مع بعضهما البعض مرة أخرى بعد الشجار . **reconciliation**
مصالحة

٢- المشاكل أو الصعوبات التي يجب حلها **hurdles** عقبات

٣- لحدوث أو جعل الأمور تحدث بشكل أسرع **accelerate** تسريع

٤- مدربين على الانصياع للقواعد والتصرف بطريقة خاضعة للرقابة

disciplined منضبط

Vocabulary

Health idioms

التعاير الصحىة

a

Match each idiom with its corresponding meaning.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 As fit as a fiddle c | a functioning in a good way. |
| 2 Alive and kicking a | b being unwell. |
| 3 Under the knife d | c to be in excellent physical shape or to be very healthy. |
| 4 Under the weather b | d to have surgery or an operation. |

اعداد المعلمة ربا ابراهيم

- 1 - كما تحب ان تكون متناسقا جسديا يجب ان تكون في حالة بدنية ممتازة أو تتمتع بصحة جيدة.
- 2 - على قيد الحياة والركل يعمل بطريقة جيدة.
- 3 - تحت السكين لإجراء عملية جراحية أو عملية.
- 4 - في ظل الطقس ليس على ما يرام.

حادي عشر ادبي
اعداد المعلمة ربا ابراهيم

b Complete each pair of the dialogues below with the correct form of the idioms mentioned in exercise (a).

- 1 *Lubna*: "How's your brother?"
Lama: "He's OK; he's going at the Medical Centre next week."
- 2 *Roberto*: "Are you coming to the party tonight?"
Jane: "I don't think so. I'm feeling a bit"
- 3 *Sami*: "Do you still have that motorbike you bought in the 1970s?"
Ali: "Yeah, and it's still"
- 4 *Michel*: "Are you ready for our run this morning?"
John: "Ready?! I'm feeling"



60

- 1 - لبنى: "كيف حال أخوك؟"
- 2 - لاما: "إنه بخير؛ سيخضع للجراحة في المركز الطبي الأسبوع المقبل. Under the knife."
- 3 - ٢ روبرتو: "هل ستأتي إلى الحفلة الليلة؟"
- 4 - جين: "لا أعتقد ذلك. أشعر قليلاً بنزلة برد under the weather"
- 5 - سامي: هل مازلت تملك تلك الدراجة النارية التي اشتريتها في السبعينات
- 6 - علي: «نعم، وما زال حياً وينبض alive and kicking»
- 7 - ميشيل: "هل أنت مستعد للجري هذا الصباح؟"
- 8 - جون: "جاهز؟! أشعر بأنني لائق مثل الكمان as fit as a fiddle"

Pronunciation

Diphthongs /aɪ/, /eɪ/ and /ɔɪ/

a **R6.1** Listen to the words and practise them.

/aɪ/	/eɪ/	/ɔɪ/
like	wait	oil
white	race	voice
rise	raise	toy
file	lake	avoid
smile	fail	annoy

b **R6.2** Listen and cross out the word that does not contain the diphthong sound on the left.

1 /aɪ/	climb	join	tie	dye
2 /eɪ/	date	make	face	choice
3 /ɔɪ/	royal	train	boil	soil

Grammar

Future Forms

a With a partner, decide which sentence(s) 1-6 refer(s) to.

- Shall I make you a cup of coffee?
- You'll pass your exam.
- It's going to be hot tomorrow.
- I'll be really careful.
- Are you going to study at university?
- I'm staying at home tonight. I'm not going out.

a plan or intention
an arrangement
a prediction
a promise
an offer

an offer
a prediction
a prediction
a promise
a plan or intention
an arrangement

b Use the words / phrases from the list to complete the sentences, as in the example.

sell her car *be late for school* *make a cake*
lose weight *rain* *fix*

- 1 Jane's putting an ad in the newspaper.

She *is going to sell her car.*

- 2 The washing machine isn't working.

My father ... *My father will fix/ is going to fix it*

- 3 I bought some flour and some eggs.
I ... **I'm going to make a cake**
- 4 Robert is on a diet.
He ... **He'll lose weight**
- 5 Peter is still in bed.
He ... **He'll be late for school**
- 6 The sky is cloudy.
It ... **It's going to rain**

Everyday English

Giving Warnings

a

R6.3 Read and listen to the following dialogue.

A: We're going to Karakas on holiday, and I've heard that there's a lot of street crime. Is that true?

B: Not really. I mean, it's like a big city. You need to watch out for groups of young children on the streets. They try to distract you, and then sometimes take your bag.

A: Oh. Right.

B: It's not very common, but don't walk around the city obviously carrying money in a big money belt or anything.

A: Of course.

B: The most important thing is to remember to hold on to your handbag. On the whole, the city's pretty safe.

A: That's useful. Thanks.

b

Work in pairs and role-play one of these situations.

- 1 You are a tourist. You want to go on a tour in the Amazon Rainforest.

Student A: Ask the *Tourist Information* for advice.

Student B: Give warnings.

- 2 You work in a diving centre. A customer would like to go diving on the reef. Give him some warnings.

Listening

a In your opinion, how can sport promote equality and enhance the value of diversity?

b **R6.4** Listen to the following extract. Choose a, b, or c to complete the sentences.

1 The right to equality and non-discrimination is a cornerstone of the.....

a Western sport clubs b international law c health organisations

2 expressing human behaviour can become platforms for human rights based on respect for diversity.

a Sport stadia b Coffee houses c American restaurants

3 Participation in sport offers opportunities for the empowerment of people with

a talents b disabilities c witness

4 Sport-related policies and programmes aimed at nequalities.

a increasing b reducing c enlarging

c **R6.4** Listen again, then decide whether the following statements are *True* or *False*.

1 Equal opportunities can be achieved in and through sport.

2 Sport events can be used to celebrate and value diversity.

3 Teams in sport can prevent the message of equality.

4 Sport is recognised as a contributor to the weakening of individuals.

T.....
T.....
F.....
F.....

Speaking

In pairs, discuss the following questions.

1 What is your favourite sport? How often do you practise it?

2 Have you ever participated and won a competition? How did you feel?



Writing

Complete the following paragraph about the role of sport in enhancing a healthy lifestyle.

Health in general depends on the lifestyle you lead.

Doctors recommend waking up early in the morning and walking in the fresh air. They consider that

أكمل الفقرة التالية حول دور الرياضة في تعزيز نمط الحياة الصحي. تعتمد الصحة بشكل عام على نمط الحياة الذي تعيشه. ينصح الأطباء بالاستيقاظ مبكرًا في الصباح والمشي في الهواء الطلق. ويعتبرون أن



Miss Ruba

Relaxation



Relaxation strategies can be useful in reducing general levels of *anxiety* and fear over time. For each person there is a different set of activities and skills that help them relax. Our best strategies are to find the ones that work for us and practise them. The techniques are called mindfulness skills and are connected to *meditation* practices. They have been used by more and more people to regulate their emotions and calm their minds. One way to think about relaxation is that it is the *absence* of tension in the body's muscles. We can actually influence how anxious we feel gradually by learning to release tension in the muscles through daily exercises. This communicates calmness and safety to our body, reducing the body's need to activate the "fight or flight" response. Yoga, as a clear evidence of mindfulness, *incorporates* a powerful combination of mental and

47

اعداد المعلمة ربا ابراهيم

الاسترخاء

يمكن أن تكون استراتيجيات الاسترخاء مفيدة في تقليل المستويات العامة للقلق والخوف بمرور الوقت. لكل شخص مجموعة مختلفة من الأنشطة والمهارات التي تساعد على الاسترخاء. أفضل استراتيجياتنا هي العثور على الاستراتيجيات التي تناسبنا وممارستها. تسمى هذه التقنيات مهارات اليقظة الذهنية وترتبط بممارسات التأمل. لقد تم استخدامها من قبل المزيد والمزيد من الناس لتنظيم عواطفهم وتهدئة عقولهم. إحدى طرق التفكير في الاسترخاء هي أنه غياب التوتر في عضلات الجسم. يمكننا في الواقع التأثير على مدى شعورنا بالقلق تدريجيًا من خلال تعلم التخلص من التوتر في العضلات من خلال التمارين اليومية. وهذا ينقل الهدوء والأمان إلى أجسامنا، مما يقلل من حاجة الجسم إلى تنشيط استجابة "القتال أو الهروب". اليوغا، كدليل واضح على اليقظة الذهنية، تتضمن مزيجًا قويًا من العناصر العقلية والجسدية: التنفس، والتمدد، والتأمل، وتمارين التقوية. تهدف جميع هذه الأنشطة إلى تحسين الصحة البدنية والعقلية. يستمتع الكثير منا بالتغيير بين الحين والآخر، ومشاهدة الشموع، والشواطئ، وأوراق الشجر المتساقطة، وما إلى ذلك. مثل هذه المناظر يمكن أن تجر العقول إلى التفكير العميق، والهروب بعيدًا عن العالم المتوتر المتعجل الذي ينتظرنا خلفنا. يمكن أن يكون للأصوات أيضًا تأثير مهدئ على أذهاننا. يمكن للطبيعة أن تجلب لنا الكثير من الراحة، أثناء الاستماع إلى أغانيها التي تؤديها أمواج المحيط على سبيل المثال. والأهم هو وضع أهداف واقعية تتماشى مع أهداف الحياة. تذكر أن تتخذ خطوة صغيرة واحدة في كل مرة للوصول إلى أهداف أكبر.

حادي عشر ادبي ص ٤٧

Reading

a Read the text and guess the meaning of the underlined words, then match them with the definitions below.

1. to include something **incorporates**
2. the practice of thinking deeply in silence **meditation**
3. the state of feeling nervous that something bad is going to happen **anxiety**
4. the fact of somebody being away from the place **absence**

1 - لتضمين شيء ما. **يضم**

2 - ممارسة التفكير العميق في صمت. **التأمل**

3 - حالة الشعور بالتوتر بأن شيئاً سيئاً سوف يحدث. **قلق**

4 - حقيقة ابتعاد شخص ما عن المكان. **الغياب**

b As you read the text, answer the questions below.

1. How can mindfulness help people?

.....

2. What are the effects of mental activities?

.....

3. Where can people enjoy relaxation?

.....

1 - كيف يمكن لليقظة أن تساعد الناس؟

Mindfulness can regulate people's emotions

and calm their minds and the mind can be regulated by mindfulness

وتهدئة عقولهم

2 - ما هي آثار الأنشطة العقلية؟

Mental activities can drug minds into deep

thinking, feeling away from hasty stressed

world waiting behind. يمكن للأنشطة العقلية تخدير العقول

إلى العمق التفكير والشعور بالابتعاد عن التوتر المتسرع العالم

ينتظر بالخلف

3 - أين يمكن للناس الاستمتاع بالاسترخاء؟

People can enjoy relaxation in nature

يمكن للناس الاستمتاع بالاسترخاء في الطبيعة

C

Choose a, b, or c to complete the following statements about the text.

1. Mindfulness skills are connected to practices.
a. walking b. **thinking** c. jogging
2. The best watching that can sooth our minds happens
a. **in nature** b. indoors c. among crowds
3. The most important of all is to set goals in line with life aims.
a. imaginary b. fancy c. **actual**
4. According to the text, a step back means
a. readiness for loss b. **readiness for a great try** c. giving up
5. Relaxation strategies can be useful in general levels of anxiety.
a. enlarging b. increasing c. **decreasing**

1 - ترتبط مهارات اليقظة الذهنية بممارسات التفكير.

2 - أفضل مشاهدة يمكن أن تهدي عقولنا تحدث في الطبيعة

3 - والأهم من ذلك كله هو تحديد أهداف فعلية تتماشى مع أهداف الحياة

4 - وبحسب النص، فإن التراجع يعني الاستعداد لمحاولة رائعة

5 - يمكن أن تكون استراتيجيات الاسترخاء مفيدة في تقليل المستويات العامة للقلق.

Vocabulary

Make other parts of speech from the words in brackets to complete the sentences.

1. The amount of stress people suffer can **affect** their life. (*effect*)
2. He felt too **anxious** when he heard that his father had been involved in a car accident. (*anxiety*)
3. Tom was nearly out of **breath** when reached that high point. (*breathe*)
4. Hama, being an ancient city, **combines** between the past and the present everywhere you walk there. (*combination*)
5. I was **absent** for school last month due to the fact that I had a broken leg. (*absence*)

1 - يمكن أن يؤثر مقدار الضغط الذي يعاني منه الأشخاص على حياتهم.

2 - لقد شعر بالقلق الشديد عندما سمع أن والده تعرض لحادث سيارة

3 - كان توم ينقطع أنفاسه تقريباً عندما وصل إلى هذه النقطة العالية.

4 - حماة، كونها مدينة عريقة، تجمع بين الماضي والحاضر في كل مكان تسير فيه هناك

5 - لقد تغيبت عن المدرسة الشهر الماضي بسبب كسر في ساقي.

Pronunciation

a

/aɪ /	/eɪ /	/ɔɪ /
Aidan	latest	royal
by	escape	spoiled
decided	lake	annoyed
childhood	vacation	noise
Michael	came	enjoyed
time	baked	
	potato	
	played	
	day	
	they	

b

R6.1 Listen and circle the sound contained in each word on the left.

1. soil / eɪ / / aɪ / / ɔɪ /
2. clay / eɪ / / aɪ / / ɔɪ /
3. mile / eɪ / / aɪ / / ɔɪ /

a Make other parts of speech from the words in brackets to complete the sentences.

1. Suzan (*graduate*) **will graduate** in June. After that, she (*begin*) **is going to begin** work at an engineering firm.
2. George (*be*) **is going to be** at the meeting tomorrow. I think Jane (*come*) too. **will be - will come**
3. Lily: Can you give Mona a message for me?
Juliana: Sure. I (*see, probably*) **will probably see** her at the party tonight.
4. The damage we do to our global environment (*affect*) **will affect** the life of the coming generations. **will be**
5. Ali (*be, not*) here next semester. He has resigned. Who (*be*) the new headmaster? **isn't going to be**
6. I have just got a letter. It is written in French.
Don't worry. I can read French. I (*read*) **'ll read** it for you at once.
7. I have just heard that Alberto is in hospital. I (*go*) **will go** there.
8. I (*revise*) for exam tomorrow. I want to get full marks. **am going to revise**

Everyday English

Giving Warnings

Circle the correct option to complete the warnings.

1. Watch for crocodiles. The river is full of them.
a. up **b. out** c. at
2. Make plenty of water with you. You'll be thirsty by the time you get to the top.
a. sure you take b. sure of taking c. be sure to
3. Don't walk around outside without a sunhat sunstroke.
a. or to get b. or you will getting **c. or else you'll get**
4. leave your bag here and we'll bring them up for you.
a. You will better **b. You'd better** c. You're better
5., don't forget your phrasebook. You'll need it if you can't speak the language.
a. Whatever you do b. What you do c. Ever what you do
6. book a taxi to pick you up from the station.
a. Don't forget **b. Don't forget to** c. Do you forget



- a** Do you think that the brain is the most important organ in the body? Why? Tell the class.
- b** **R6.2** Listen to the following extract, then decide whether the following statements are *True* or *False*.
1. The human brain is divided into four sections called hemispheres. **F**.....
 2. The outer layer of the hemispheres is the white matter.**F**
 3. The brain is responsible for all intended actions. **T**....
 4. The right hemisphere controls and responds to signals from the right side of the body.**F**
 5. Keeping your brain active is a positive side of a healthy lifestyle.**T**
- c** Do you have an active brain? Mention some activities that keep the brain active.

Writing

"It is said that sport can change everything. It can alert the mood, increase energetic aspects on life, and sometimes change poor people into wealthy ones."

- a** Do you know anyone who became rich because of a sport career. Tell the class about his/her achievements.
- b** Write a composition to describe the life of a poor person who became rich making use of doing a type of sport.
- c** Check your composition for spelling, punctuation and grammar mistakes.

"يقال إن الرياضة يمكن أن تغير كل شيء، فهي يمكن أن تنبه المزاج، وتزيد من جوانب الحياة الحيوية، وأحياناً تحول الفقراء إلى أغنياء." هل تعرف أي شخص أصبح ثرياً بسبب مسيرته الرياضية. أخبر الفصل عن إنجازاته. ب اكتب مقطوعة تصف حياة شخص فقير أصبح ثرياً بفضل ممارسة نوع من الرياضة. ج- التحقق من تكوينك بحثاً عن الأخطاء الإملائية وعلامات الترقيم والنحو.

a Make other parts of speech from the words in brackets to complete the sentences.

- Suzan (graduate) **will graduate** in June. After that, she (begin) **is going to begin** work at an engineering firm **حازم**.
- George (be) **is going to be** at the meeting tomorrow. I think Jane (come) too. **will be - will come**
- Lily: Can you give Mona a message for me?
Juliana: Sure. I (see, probably) **will probably see** her at the party tonight.
- The damage we do to our global environment (affect) **will affect** the life of the coming generations.
- Ali (be, not) here next semester. He has resigned. Who (be) the new headmaster?
isn't going to be **استقال** **will be**
- I have just got a letter. It is written in French.
Don't worry. I can read French. I (read) **'ll read** it for you at once.
- I have just heard that Alberto is in hospital. I (go) **will go** there.
- I (revise) for exam tomorrow. I want to get full marks.
am going to revise

Everyday English Giving Warnings

Circle the correct option to complete the warnings.

- احترس من التماسيح. النهر مليء بهم**
- Watch for crocodiles. The river is full of them.
 - up
 - out
 - at
 - Make plenty of water with you. You'll be thirsty by the time you get to the **تأكد من أنك تأخذ الكثير من الماء معك. سوف تشعر بالعطش عندما تصل إلى القمة.**
 - sure you take
 - sure of taking
 - be sure to
 - Don't walk around outside without a sunhat sunstroke. **لا تتجول في الخارج بدون قبعة شمسية وإلا فسوف تحصل عليها. ضربة شمس.**
 - or to get
 - or you will getting
 - or else you'll get
 - leave your bag here and we'll bring them up for you. **من الأفضل أن تترك حقبتك هنا وسنحضرها لك.**
 - You will better
 - You'd better
 - You're better
 - don't forget your phrasebook. You'll need it if you can't speak the language. **مهما فعلت، لا تنسى كتاب تفسير العبارات الشائعة الخاص بك. ستحتاج إليها إذا كنت لا تستطيع التحدث بالغة.**
 - Whatever you do
 - What you do
 - Ever what you do
 - book a taxi to pick you up from the station. **لا تنس حجز سيارة أجرة لاصطحابك من المحطة.**
 - Don't forget
 - Don't forget to
 - Do you forget