

10.1. Keeping fit and healthy البقاء رشيقاً وصحياً

1. **Keeping fit and healthy is very important.** البقاء رشيقاً و صحياً مهم جداً
2. **It helps us to live a happy life.** فهو يساعدنا أن نعيش حياة سعيدة.
3. **There are many ways to keep fit and healthy.** توجد طرق كثيرة لنبقى رشيقين و صحيين
4. **We should eat healthy and fresh food.** يجب أن نأكل طعام صحي و طازج.
5. **We should vary our food.** و يجب أن ننوع غذائنا.
6. **We can eat proteins, fats and carbohydrates** نستطيع ان نأكل البروتينات و الدهون و الكربوهيدرات
7. **We can eat lots of fruits and vegetables to get vitamins.** نستطيع اكل الفواكه و الخضراوات لنحصل على الفيتامينات
8. **We can add green tea, dark chocolates and probiotic drink to our daily diet.** . و يمكن إضافة الشاي الأخضر و الشيكولاتة السادة و المشروبات التي تحتوي على بكتيريا نافعة لغذائنا اليومي
9. **We must drink lots of water daily.** لابد ان نشرب الكثير من الماء يوميا.
10. **In my opinion we should play sports and do exercise** و في رأيي ، يجب أن نلعب رياضة
11. **Walking and swimming are the best and the easiest sports.** المشي و الجري هما أفضل و أسهل رياضه
12. **They keep us fit and strong.** وهي تحفظنا رشيقين و أقوياء
13. **Eating healthy food and playing sports help us avoid diseases.** الطعام الصحي ولعب الرياضة يساعدنا على تجنب الأمراض
14. **Really , they help us to live a long and healthy life.** حقا، انهم يساعدونا علي العيش حياة طويلة و صحية

10.2. Healthy food **الطعام الصحي**

1. *Healthy food is very important for our life.* **الطعام الصحي مهم جداً.**
2. *It keeps our organs and body fit and healthy.* **و هو يحفظ أعضاء الجسم و أجسادنا رشيقة و صحية.**
3. *Fast food is very dangerous for our health.* **الوجبات السريعة خطيرة جداً علي صحتنا.**
4. *It contains much fat and sugar.* **. فهي تحتوي على كثير من الدهون و السكر.**
5. *Home-made meals are healthy, fresh and tasty.* **. فالوجبات المنزلية صحية و لذيذة.**
6. *There are many types of healthy food.* **توجد أنواع كثيرة للغذاء الصحي.**
7. *We can eat proteins, fats and carbohydrates.* **نستطيع اكل البروتينات و الدهون و الكربوهيدرات.**
8. *We can eat lots of fruits and vegetables to get vitamins.* **نستطيع أكل الفواكه و الخضراوات للفيتامينات.**
9. *We should drink lots of water daily.* **يجب ان نشرب الكثير من الماء يوميا.**
10. *We can add green tea, dark chocolates and probiotic drink to our daily diet.*
11. *Green tea is rich in antioxidants.* **فالشاي الأخضر غني بالمواد المضادة للأكسدة.**
12. *It helps the body combat diseases.* **.فهو يساعد الجسم على مقاومة الأمراض.**
13. *Dark chocolate is useful for diabetic people.* **.و الشيكولاته السادة مفيدة لمرضى السكر.**
14. *Probiotic drinks can improve our immune system.* **المشروبات التي تحتوي على خمائر تحسّن جهاز المناعة.**
15. *In my opinion ,we should play sports daily.* **يجب أن نلعب الرياضة يوميا.**
16. *Walking and swimming are the best and the easiest sports.*

.و المشي و السباحة أفضل و أسهل رياضة

17. Really, when we eat healthy food, we will be healthy.

و في الحقيقة ، عندما نتناول طعام صحي ، سنكون أصحاء

10.3. Culture of peace / Respecting other cultures.

احترام الثقافات الأخرى / ثقافة السلام

1. **Culture of peace is very important in our life.** ثقافة السلام مهمة في حياتنا

2. **Islam ordered us to respect other cultures and religions .**

. أمرنا الإسلام أن نحترم الثقافات و الديانات الأخرى

3. **We should respect people's traditions and customs.** يجب أن نحترم عادات و تقاليد الشعوب.

4. **We can show respect in many ways.** ويمكن أن نظهر احترامنا للثقافات الأخرى بطرق كثيرة.

5. **We can share others' festivals.** فيمكن أن نشارك الآخرين في احتفالاتهم.

6. **We can design posters and stamps.** و يمكن أن نصمم الطوابع و الملصقات لهم.

7. **We should raise awareness.** و يجب رفع الوعي الصحي.

8. **Kuwait has done a lot to promote the culture of peace.** و قد فعلت الكويت الكثير لكي تشجع ثقافة.

السلام

9. **It held seminars and conferences.** و أقامت الندوات و المؤتمرات.

10. **It encourages international dialogue to understand others.**

.تشجع الحوار الدولي لكي نفهم الآخرين

11. Really, respecting other cultures help us live in peace.

حقاً ، فإن احترام الثقافات الأخرى يساعدنا أن نعيش في سلام

12. It spreads love and tolerance in the society. وهي تنشر الحب و التسامح في المجتمع.