

ACTIVITIES:

ACTIVITY 1:

Translate the following paragraph into Arabic:

The importance of physical activity

**Physical activity and sport occupy an increasingly important place in our daily lives; but, what are the benefits of this practice in terms of health and well-being?*

**First of all, physical activity improves blood circulation and helps prevent heart problems such as strokes, heart attacks, type2 diabetes, depression and different types of cancer; then, it is also an essential preventive element to keep bones strong, prevent osteoporosis and strengthen our immune system. Finally, physical activity allows you to have better self-esteem, reduce stress and anxiety.*

**so, regular practice 2 to 3 times per week (approximately 1 hour each time) is desirable to obtain effects and to be in good health.*

Model answer:

اهمية النشاط البدني

يحتل النشاط البدني و الرياضة مكانة متزايدة الاهمية في حياتنا اليومية. و لكن ما هي فوائد هذه الممارسة من حيث الصحة و الرفاهية

اولا النشاط البدني يحسن الدورة الدموية و يساعد على الوقاية من المشاكل الصحية مثل السكتات الدماغية و النوبات القلبية و السكري من النوع الثاني و الاكتئاب و انواع مختلفة من السلطان. فهو ايضا عنصر وقائي اساسي للحفاظ على قوة و منع هشاشة العظام و تقوية جهاز المناعة لدينا.

اخيرا يتيح لك النشاط البدني التمتع بتقدير لذاتك و تقليل التوتر و القلق.

اذن من المستحسن ممارسة منتظمة 2 الى 3 مرات كل اسبوع (حوالي ساعة واحدة كل مرة) للحصول على التأثيرات و للتمتع بصحة جيدة