

## قبل أن تبدأ Before you begin

**1 Work in pairs. How do you think the students in the photographs feel? How do you revise for exams? Can you share any tips with the class?**

أنت وزميلك/زميلتك. كيف يشعر الطلاب في الصورة حسبما تعتقد؟ كيف تراجع للامتحانات؟ هل يمكنك مشاركة أية نصائح مع طلاب صفك؟ **الإجابات كما يلي:**

- Draw up a revision timetable. صمم برنامج للمراجعة.
- Work out when you are going to work on each subject. حدد متى ستدرس كل موضوع دراسي.
- The earlier you start studying in the morning the better; and take frequent breaks. كلما بدأت الدراسة أبكر في الصباح كلما كان أفضل؛ وخذ استراحات متكررة.
- Exercise and eat healthy. قم بالتمارين وكل بشكل صحي.

**2 Read the words in the box. Which are connected with the body, eating and drinking, or the mind? Check the meaning of any word(s) that you do not know in the Glossary on pages 93-95 or in a dictionary.**

**المطلوب:** اقرأ الكلمات التي في الصندوق في الأسفل. أي من هذه الكلمات له علاقة بالجسم، والأكل والشرب أو بالعقل؟ تأكد من معنى أية كلمة لا تعرفها من قائمة الكلمات الموجودة في صفحة ٩٣-٩٥ أو من القاموس.

circulation	الدورة الدموية	concentration	تركيز	dehydration	الجفاف
diet	الحمية	memory	الذاكرة	nutrition	التغذية

**الإجابات كما يلي:** الكلمات التي لها علاقة بالجسم وبالعقل هي:  
**The body (لها علاقة بالجسم):** circulation, dehydration Eating and drinking: diet, nutrition  
**The mind (لها علاقة بالعقل):** concentration, memory

3 This online article is about revising for exams. Listen and read. Check your answers to exercise 1.

المطلوب: المقالة التالية والموجودة على الانترنت تدور حول المراجعة للامتحانات. استمع واقرا. وتأكد من إجاباتك على تمرين 1 في الأعلى.

الكلمات الرئيسية التي وردت في قطعة "كيف تراجع للامتحانات" في الأسفل.

الكلمة واللفظ	المعنى بالانجليزي	بالعربي
<b>circulation</b> /sɜːkjʊleɪʃn/	(noun) the movement of blood around the body when it is pumped by the heart, also air -', the movement of air (اسم) حركة الدم في جميع أنحاء الجسم عندما يتم ضخها من القلب، وأيضا دوران الهواء، حركة الهواء - <b>circulate</b> (verb) (فعل) يدور /يسري	الدورة الدموية
<b>concentration</b> kɒnsəntreɪʃn/	(noun) <b>attention</b> , or attention span (اسم) انتباه، أو مدى الانتباه - <b>concentrate</b> (verb) (فعل) يركز	تركيز
<b>memory</b> /'meməri/	(noun) someone's ability to remember things, places and experiences (اسم) قدرة شخص على تذكر الأشياء، والأماكن والخبرات - <b>memorise</b> (verb) (فعل) يحفظ - <b>memorable</b> (adjective) (صفة) جدير بالذكر / يُنسى	الذاكرة
<b>nutrition</b> /njuːtriʃn/	(noun) the process of getting the right kind of food for good health and growth (اسم) عملية الحصول على نوع من الطعام الصحيح من أجل الحصول على صحة ونمو جيد - <b>nutritious</b> (adjective) (صفة) مغذ	التغذية
<b>dehydration</b> /diːhaɪdreɪʃn/	(noun) the state of having drunk too little water (اسم) حالة تناول قليل جدا من الماء - <b>dehydrate</b> (verb) (فعل) يزيل الماء / يجفف - <b>dehydrated</b> (adjective) (صفة) مجفف / جاف	الجفاف
<b>diet</b> /'daɪət/	(noun) the kind of food that a person or animal eats each day (اسم) نوع الطعام الذي يأكله الشخص أو الحيوان كل يوم - <b>diet</b> (verb) (فعل) يتحمى / يتبع رجيم أو حمية - <b>dietary</b> (adjective) (صفة) غذائي	نظام غذائي