

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/16>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني عشر في مادة لغة انكليزية وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/16english>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر في مادة لغة انكليزية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/16english2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني عشر اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade16>

* لتحميل جميع ملفات المدرس تقارير للطلبة اضغط هنا

[bot_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف الثاني عشر على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام



Health and healthy mind (How do you ensure a long life?)

Introduction: Living longer and enjoying a healthy life isn't something difficult.

1- Eating healthy food and following a balanced diet... (Vegetables, fruits, dates. Homemade -not junk foods- fizzy drinks)

Body: 2- How can we make our minds flexible? (Reading a book -crossword puzzle -play chess)

Conclusion: We must be aware of the importance of healthy habits and leading a healthy life style.

"Health is better than wealth." This is a very old proverb. It means that there is nothing better than good health and nothing worse than bad health. As we know that we can't separate healthy body from healthy mind as they are

interrelated together. Healthy body and being physically healthy comes from eating healthy food and following a balanced diet "such as vegetables, fruit, dates, fish and avoiding unhealthy or junk food. In my opinion, we should drink more water and milk. Also, we should bodies fit and strong. Indeed, we can avoid so many diseases by applying a healthy life style. How can we make our minds flexible? It is very important to relax our minds. Reading a book or doing a crossword puzzle exercise is a useful way exercise our minds and help to keep mentally fit.

Moreover, of course recite the Holy Quran. Medical advances and great improvements in medicine play a vital role in keeping us healthy and in helping people live longer lives. They, also, help to cure from fatal diseases. As you know, early to bed, early to rise makes you healthy, wealthy and wise. So, we must be aware of the importance of adopting healthy habits and leading a healthy life style.