

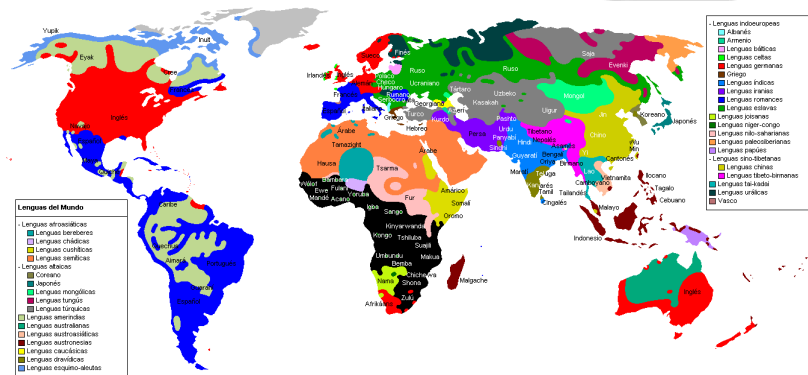


# Unit Seven

21



Language لغة Linguaggio Язык  
 Γλώσσα Język መገናኛ لسان بولى  
 भाषा השפה  Lenguaje  
 भाषा భాష ভাষা 言語  
 Linguagem Wika ግልጽ اللغة  
 Sprache 语言 ገገገ Bahasa 언어





# How to Revise for Exams

22

- 1- **circulation (n) circulate (v)** the movement of blood around the body when it is pumped by the heart; also air , the movement of air **الدورة الدموية** و دورة الهواء
- 2- **concentration (n) concentrate (v)** attention, or attention span **التركيز**
- 3- **dehydration (n) dehydrate (v) dehydrated (adj)** the state of having drunk too little water **الجفاف**
- 4- **diet (n) diet (v) dietary (adj)** the kind of food that a person or animal eats each day **نوع الطعام**
- 5- **memory (n) memorise (v) memorable (adj)** someone's ability to remember things, and experiences **ذاكرة**
- 6- **nutrition (n) nutritious (adj)** the process of getting the right kind of food for good health and growth **تغذية**
- 7- **beneficial** :Being useful or helpful **مفيد**

1- هل تعرف اذا الوقت متأخر لبدء ؟ Do you know if it is too late to start revising now **المراجعة**

**No, it's(to start revising ) never too late to start revising! The first thing I would do is to draw up a revision timetable.**

لا، لم يفت الأوان لتبدأ المراجعة! أول شيء يمكنني فعله هو تجهيز جدول مراجعة.

**1- Write down the first thing to do when start revising ? اكتب اول شيء يجب ان تفعله ؟**  
**عن بدء المراجعة**

- To draw up a revision timetable **ان ارسم جدول زمني**

**هل تمانعين باخباري بكيفية ؟ Do you mind telling how I should draw up a timetable ?**  
**عمل جدول مراجعة**

**Look at all the subjects you have to do, and work out when you are going to work on each one(subject ). It's(to change the order of subjects in your timetable each day ) a good idea to change the order of the subjects in your timetable for each day. Try doing a little English, followed by some Maths, then Biology, and so on. This way, by changing the focus of your revision, you keep your mind fresh.**

ألق نظرة على كل المواد التي يتوجب عليك دراستها وفكر في الموعد الذي ستقوم بدراسة كل واحدة منها. انها فكرة جيدة ان تقوم بتغيير ترتيب المواد في جدولك الدراسي كل يوم. حاول دراسة القليل من اللغة الإنجليزية، والقليل من الرياضيات ومن ثم الاحياء وكذلك. هكذا وبتغيير التركيز في مراجعاتك تبقي عقلك متيقظاً.

**1- What is the best idea to start revising ? ما هي افضل فكرة لبدء الدراسة ؟**

- To change the order of the subjects in your timetable for each day **ان تغيري**  
**ترتيب المواد في جدول الزمني لكل يوم**

**2- How can we change the order of our subject each day ? كيف نستطيع تتغيير الترتيب ؟**  
**في جدولنا كل يوم**

- Try doing a little English followed by some maths , then biology and so on **حاول القيام ببعض الإنجليزي متبوعه بالرياضيات ثم الاحياء و هكذا**



### 3- What is the benefit of changing the focus of your revision ? ما هي فائدة تغيير الجدول

- Keep your mind fresh تجعل ذهنك يقظ

### 3-Do you know whether it is best to get early or to revise late at night ? هل تعرف اذا كانت من الافضل ان تستيقظ مبكرا او تراجع في الليل

The earlier you start in the morning, the more beneficial your revision will be, because that's( the morning ) when you feel most awake and your memory is at its(your memory) best. I'd also recommend studying for 30-minute periods, and then taking a break. It's( that concentration .....an hour ) been proved that concentration starts to decrease after half an hour, so frequent breaks will help the brain to recover and concentration to return.

كلما بدأت مبكراً أكثر في الصباح كلما كانت مراجعتك مفيدة أكثر هذا لأن الصباح هو الموعد المناسب حيث تشعر بكامل اليقظة وتكون ذاكرتك في احسن أحوالها. أوصي بدراسة لفترات تنقسم إلى 30دقيقة ومن ثم اخذ استراحة. لقد اثبت ان التركيز يبدأ بالإنحدار بعد نصف ساعة. ولذلك ستساعد الأستراحات المتكررة الدماغ على التعافي واستعادة التركيز

### 1- What is the best time to start revision ? ما هو افضل وقت لبدء المراجعة

- The earlier in the morning مبكرا في الصباح

### 2- Write down two benefits of revising in the morning ? اكتب فائدتين للمراجعة في الصباح

- Because you feel most awake تشعر بيقظة اكثر
- Your memory at its best ذاكرة في افضل حالتها

### 3- How long should students revise ? كم يجب على الطلاب المراجعة

- 30-minute periods فترات تتراوح ثلاثين دقيقة .

### 4- Write down two benefits of making the revision period 30 minutes ? اعط فائدتين من جعل المراجعة ثلاثين دقيقة

### 5- mention two benefits of frequent breaks اذكر فائدتين للاستراحات المتكررة

- It will help the brain recover ستساعد الدماغ على التعافي
- and concentration to return و التركيز يرجع

### 4- could you explain what you mean by frequent breaks ? هل يمكن ان تشرح ماذا تعني بالاستراحات المتكررة

By a break, I mean any change of activity from studying. It could be something as simple as just getting up from your desk and listening to some music, or walking around for ten minutes.

استراحة تعني اي تغيير في النشاط بعيداً عن الدراسة. يمكن ان يشمل هذا التغيير شي بسيط كالنهوض عن مكتبك والإستماع إلى الموسيقى أو المشي هنا وهناك لمدة عشر دقائق.

### 1- What does the break mean ? ماذا تعني الاستراحة

- Any change of activity from studying أي تغيير للنشاط عن الدراسة

### 2- Write down two activities you could do while you are in a break ? اكتب نشاطين يجب ان تقوم بهما اثناء الاستراحة

- a. Listening to music تسمع الموسيقى
- b. Walking around for ten minutes المشي لعشر دقائق
- c. المشي لعشر دقائق



5- Could you tell me how much exercise I need ? التمارين من التمارين كم احتاج من التمارين

Physical activity is very important, of course, especially when you are studying. Exercise will make a huge difference to the way you feel. The physical activity will increase your heart rate and, in turn, that(increasing your heart rate) will increase your blood circulation. It(increasing your heart rate) also sends more oxygen to the brain, which (sending more oxygen to the brain) makes you revise more efficiently!

النشاط الجسدي مهم جداً. خصوصاً عندم- ندرس. أن التمرين يحدث فرقاً كبيراً بالطريقة التي تشعر بها. سيزيد النشاط الجسدي مستوى نبض قلبك والذي بدوره سيزيد من نشاط الدورة الدموية. ويرسل النشاط اكسجين اكثر إلى دماغك والذي يجعلك تراجع موادك بطريقة أكثر فاعلية.

1- **Write down the benefit of exercise when you are studying ? اكتب فائدة التمارين اثناء الدراسة**

- رح يشكل فارق عظيم للطريقة التي تشعرين فيها
- It will increase your heart rate which will send more oxygen to the brain which makes you revise more efficiently سوف يزيد من نبضات قلبك و سيبعث بمزيد من الاوكسجين للدماغ و الذي سيجعلك تراجع بكفاءة اكثر

6- Do you mind giving me some advice about diet ? هل تمنع باخباري بعض النصائح عن الطعام

Nutrition is very important. You should try to eat as much fresh fruit and vegetables as you can. It's(not to become dehydrated) essential not to become dehydrated, so drink lots of water.

إن التغذية مهمة جداً. يجب عليك ان تحاول تناول قدر ما تستطيع من الخضار والفواكه. من الضروري ان لا تصاب بالجفاف لذا اشرب الكثير من الماء.

1- **Write down two kinds of food that we should eat a lot ? اكتب نوعين من الطعام يجب اكلهما كثيرا**

- Fresh Vegetables and fresh fruit خضار و فواكه طازجة

2- **How can we prevent dehydration ? كيف نستطيع ان نمنع الجفاف ?**

- By drinking lots of water.

### Critical thinking

1- **Suggest three bad habits of studying ثلاثة عادات سيئة للدراسة**

- Studying near the mobile phone . الدراسة قرب الهاتف
- Studying for a long time without resting الدراسة لوقت طويل بدون استراحة
- Studying many references for the same subject. دراسة عدة مراجع لنفس المادة
- Drinking a lot of coffee شرب الكثير من القهوة