

6	5	4	3	2	1
يسبب/ تسبب البدانة مؤذ (ية) / مضرّ (ة)		السرعات الحراريّة الزائدة الضغط النفسيّ	أقلل/ يقلل	يجب أن ...	للحفاظ على صحتي
قد يسبب/ تسبب السرطان سيئ (ة)		المخدرات التدخين	أترك/ يترك	ينبغي أن ...	للمحافظة على لياقتي البدنيّة
صحيّ (ة)	لأنّها/ لأنّه	النظام الغذائيّ المتوازن	أحافظ على/ يحافظ على	يُمكن أن ...	
مفيد (ة) للصحة		المزيد من الماء	أشرب/ يشرب		للبقاء بصحة جيدة
يقوي/ نُقوي جهاز المناعة		الفاكهة/ الخضراوات	أكل/ يأكل	يستطيع الإنسان أن ...	
		حمية صحيّة	أتبع / يتبع		لحياة صحيّة
		الرياضة	أمارس/ يمارس		