

Unit 1 – The Science of Nutrition

Lesson 1

1. nutritious (*adj.*) — مغذّي
2. portion (*n.*) — حصة / كمية
3. swap (*v.*) — يستبدل
4. resist (*v.*) — يقاوم
5. pledge (*v.*) — تعهد

Lesson 2

6. bestow (*v.*) — يمنح
7. nutrition (*n.*) — التغذية
8. urge (*v.*) — يصر / يلح
9. routinely (*adv.*) — بشكل روتيني
10. inactive (*adj.*) — غير نشيط
11. attitude (*n.*) — موقف / توجه
12. stimulate (*v.*) — يحفّز
13. consume (*v.*) — يستهلك
14. notable (*adj.*) — ملحوظ
15. involvement (*n.*) — مشاركة / انخراط

Lesson 4

16. aroma (*n.*) — رائحة / عبق
17. filling (*adj.*) — مُشبع
18. preservatives (*n.*) — مواد حافظة
19. prioritise (*v.*) — يعطي الأولوية
20. soak (*v.*) — ينقع

Lesson 5

21. affordable (*adj.*) — بسعر معقول

22. indeed (*adv.*) — بالفعل
23. nutritional (*adj.*) — غذائي
24. organisation (*n.*) — تنظيم
25. subsidise (*v.*) — يدعم مالياً

Lesson 7

26. biological (*adj.*) — بيولوجي / حيوي
27. chemically (*adv.*) — كيميائياً
28. effective (*adj.*) — فعال
29. fatigue (*n.*) — تعب / إرهاق
30. inflammation (*n.*) — التهاب
31. malnutrition (*n.*) — سوء التغذية
32. personalised (*adj.*) — مخصص
33. process (*v.*) — يُعالج
34. regulate (*v.*) — ينظّم
35. still (*adv.*) — لا يزال

Lesson 9

36. decade (*n.*) — عقد / عشر سنوات
37. legume (*n.*) — بقوليات
38. overlook (*v.*) — يتغاضى عن / يهمل
39. stroll (*v.*) — يمشي / يتسكع
40. sustainable (*adj.*) — مستدام

Lesson 10–11

41. assign (*v.*) — يعين / يكلف
42. break down (*ph v.*) — يحلل / يفكك
43. hurdle (*n.*) — عقبة
44. tempting (*adj.*) — مغرٍ
45. wholesome (*adj.*) — صحي ومفيد

Unit 2 – Choices & Change

Lesson 1

1. wind turbine (n.) — توربين رياح
2. reusable (adj.) — قابل لإعادة الاستخدام
3. second-hand (adj.) — مستعمل
4. landfill (n.) — مكب نفايات
5. injure (v.) — يصيب / يؤذي

Lesson 2

6. emission (n.) — انبعاث
7. alternative (n.) — بديل
8. flowing (adj.) — متدفق
9. convert (v.) — يُحوّل
10. entirely (adv.) — بالكامل
11. run out (v.) — ينفد
12. ecosystem (n.) — نظام بيئي
13. expertise (n.) — خبرة / تخصص
14. awareness (n.) — وعي
15. decisive (adj.) — حاسم

Lesson 4

16. combination (n.) — مزيج / مجموعة
17. concept (n.) — مفهوم
18. unnecessary (adj.) — غير ضروري
19. unplug (v.) — يفصل من الكهرباء
20. vacant (adj.) — شاغر / فارغ

Lesson 5

21. ambitious (adj.) — طموح
22. ideal (adj.) — مثالي
23. power (v.) — يُزوّد بالطاقة
24. power grid (n.) — شبكة الكهرباء
25. tailor (v.) — يُخصّص

Lesson 7

26. add up (ph v.) — يتراكم / يُضاف
27. antique (n.) — تحفة (أثرية)
28. directly (adv.) — مباشرةً
29. dispose of (v.) — يتخلص من
30. enormous (adj.) — هائل / ضخم جداً
31. eventually (adv.) — في النهاية
32. make over (ph v.) — يُغيّر / يُجدّد
33. regard (v.) — يعتبر / ينظر إلى
34. tablet (n.) — جهاز لوحي

Unit 3 – Exploring Heritage

Lesson 1

1. evidence (n.) — دليل
2. artefact (n.) — قطعة أثرية
3. stand for (v.) — يرمز إلى
4. pass down (phv.) — ينقل عبر الأجيال
5. illustrate (v.) — يوضح

Lesson 2

6. creator (n.) — منشئ / مبتكر
7. leading (adj.) — رائد
8. automatic (adj.) — تلقائي
9. translation (n.) — ترجمة
10. precisely (adv.) — بدقة
11. devote to (v.) — يكرّس لـ
12. director (n.) — مدير
13. creativity (n.) — إبداع
14. detailed (adj.) — مفصّل
15. sadly (adv.) — للأسف

Lesson 4

16. expand (v.) — يوسع
17. narrow (adj.) — ضيق
18. passage (n.) — ممر / مقطع
19. surround (v.) — يحيط بـ
20. watchtower (n.) — برج مراقبة

Lesson 5

21. award (n.) — جائزة
22. conference (n.) — مؤتمر

23. document (v.) — يوثّق
24. insightful (adj.) — ثاقب / عميق
25. mechanical (adj.) — ميكانيكي

Lesson 7–9

26. alive (adj.) — حي
27. overseas (adv.) — في الخارج
28. patiently (adv.) — بصبر
29. publish (v.) — ينشر
30. root (n.) — جذر
31. ceremony (n.) — احتفال / مراسم
32. continuous (adj.) — مستمر
33. educate (v.) — يعلم
34. identify (v.) — يحدّد / يتعرّف على
35. view (v.) — يشاهد / ينظر

Lesson 10

36. bridge (n.) — جسر
37. classic (adj.) — كلاسيكي
38. decorative (adj.) — زخرفي
39. dye (v.) — يصبغ
40. identity (n.) — هوية
41. amazingly (adv.) — بشكل مذهل
42. customise (v.) — يخصص
43. hidden (adj.) — مخفي
44. tuck away (v.) — يخفي / يضع بعيداً
45. walker (n.) — شخص يمشي

Unit 4 – Citizenship

Lesson 1

1. citizenship (n.) — المواطنة
2. continuously (adv.) — باستمرار
3. site (n.) — موقع
4. tie (v.) — يربط
5. well-known (adj.) — مشهور / معروف

Lesson 2

6. capacity (n.) — قدرة / سعة
7. collection (n.) — مجموعة
8. culturally (adv.) — ثقافياً
9. hub (n.) — مركز
10. mark (v.) — يميز / يحدد
11. nation (n.) — أمة / دولة
12. new-found (adj.) — مكتشف حديثاً
13. rapidly (adv.) — بسرعة
14. sustain (v.) — يحافظ على / يدعم
15. transformation (n.) — تحول

Lesson 4

16. defence (n.) — دفاع
17. downplay (v.) — يقلل من أهمية
18. leader (n.) — قائد
19. safeguard (v.) — يحمي
20. stable (adj.) — مستقر

Lesson 5

21. altruistic (adj.) — إيثار
22. ancestor (n.) — سلف / جد
23. comply (v.) — يمتثل / يلتزم

24. loyal (adj.) — مخلص / وفي

25. volunteer (v) — يتطوع

Lesson 7

26. contract (n.) — عقد
27. equality (n.) — مساواة
28. formal (adj.) — رسمي
29. freedom (n.) — حرية
30. impose (v.) — يفرض

Lesson 9

31. informal (adj.) — غير رسمي
32. interestingly (adv.) — بشكل مثير للاهتمام
33. respect (v.) — يحترم
34. sentence (v.) — يحكم على
35. universal (adj.) — عالمي / شامل

Lesson 10

36. monument (n.) — نصب تذكاري
37. rare (adj.) — نادر
38. showcase (v.) — يعرض
39. skyline (n.) — أفق المدينة
40. symbolise (v.) — يرمز إلى
41. character (n.) — شخصية
42. lasting (adj.) — دائم
43. mature (adj.) — ناضج
44. regulation (n.) — لائحة / قانون
45. record (n.) — سجل