الصف العاشر - المنهج الجديد

أسئلة الكتاب
للتلخيص
الترجمة

سما
SAMA

Grade 10

- Origin to Outlook
- Set-book Questions
- Summary Making
- Translation



https://samakw.net

الوحدة الدراسية الأولى

UNIT ONE

تدرب مع سما

I- Set-book Questions

أسئلة الكتاب

1. What types of healthy food can we eat to stay healthy?

السؤال: ما أنواع الأطعمة الصحية التي يمكننا تناولها للحفاظ على صحتنا؟

- We can eat fresh fish. **يمكننا تناول السمك الطازج**
- We can eat dates, rice and vegetables. **يمكننا تناول التمر، والأرز، والخضراوات.**

2. What things can we do to stay healthy?

السؤال: ما الأمور التي يمكننا القيام بها للحفاظ على صحتنا؟

- We must consume less fast food. **يجب علينا تناول كميات أقل من الوجبات السريعة.**
- We must play sport. **يجب علينا ممارسة الرياضة.**

3. What an unhealthy diet or lifestyle may lead to?

السؤال: إلى ماذا قد يؤدي النظام الغذائي أو نمط الحياة غير الصحي؟

- Unhealthy diet may lead to obesity. **قد يؤدي النظام الغذائي غير الصحي إلى السمنة.**
- Unhealthy diet may lead to diabetes. **قد يؤدي النظام الغذائي غير الصحي إلى مرض السكري.**

4. Give two examples of healthy habits. **السؤال: اذكر مثالين على العادات الصحية.**

- leading an active lifestyle. **اتباع نمط حياة نشط**
- having balanced meals. **تناول وجبات متوازنة**
- physical activity **النشاط البدني.**

5. What did the Kuwaiti diet include in the past?

السؤال: ماذا كان يتضمن النظام الغذائي الكويتي في الماضي؟

- It included fresh fish, dates, rice and fresh vegetables.

5. كان يتضمن السمك الطازج، والتمر، والأرز، والخضراوات الطازجة.

6. How did the eating habits of the people of Kuwait change after the discovery of oil?

6. السؤال: كيف تغيرت العادات الغذائية للشعب الكويتي بعد اكتشاف النفط؟

- People started to have fast food meals that are high in sugar and fat.

بدأ الناس في تناول الوجبات السريعة الغنية بالسكر والدهون

7. What are the disadvantages of fast food? السؤال: ما هي أضرار (سلبيات) الوجبات السريعة؟

- Fast food may lead to obesity. قد تؤدي الوجبات السريعة إلى السمنة.
- Fast food may lead to diabetes. قد تؤدي الوجبات السريعة إلى مرض السكري.

8. What foods may a healthy lunchbox or a school meal include?

السؤال: ما الأطعمة التي قد تحتوي عليها حقيبة الطعام الصحية أو الوجبة المدرسية؟

- It may include whole-wheat regag bread/.... dates/... nuts/ .... oats/ ... vegetables.

قد تحتوي على خبز الرقاق المصنوع من القمح الكامل / التمر / المكسرات / الشوفان / الخضراوات.

9. What are the benefits of healthy food options in the school canteen?

السؤال: ما هي فوائد توفير خيارات الطعام الصحي في المقصف المدرسي؟

- We can stay active/ ... focus more in our study./ ... stay energized.

يمكننا البقاء نشطاء / التركيز أكثر في دراستنا / الحفاظ على طاقتنا وحيويتنا.

10. How do you think our eating habits can be sustainable?

. السؤال: كيف تعتقد أن عاداتنا الغذائية يمكن أن تكون مستدامة؟

- We can eat less meat/... more vegetables. / ... reduce food waste.

يمكننا تناول كميات أقل من اللحوم / المزيد من الخضراوات / التقليل من هدر الطعام.

11. What are the physical benefits of mindful eating?

11. السؤال: ما هي الفوائد البدنية (الجسدية) للأكل الواعي؟

- We can have increased energy./ ... better sleep/ ... improved digestion.

الحصول على زيادة في الطاقة / نوم أفضل / تحسين عملية الهضم.

12. What are the academic benefits of mindful eating?

12. السؤال: ما هي الفوائد الأكاديمية (الدراسية) للأكل الواعي؟

- We can have better concentration at school. / ... less stress/ ... better test performance.

زيادة التركيز في المدرسة / تقليل التوتر / تحسين الأداء في الاختبارات.



1.How can we save energy at home? . كيف يمكننا توفير الطاقة في المنزل؟

- We can switch off lights when we are out..يمكننا إطفاء الأنوار عندما نكون بالخارج
- We can unplug devices. . يمكننا فصل الأجهزة الكهربائية عن التيار

2. What are the bad effects of throwing waste into the sea?

. ما هي الآثار السيئة لإلقاء النفايات في البحر؟

- That will harm or injure sea animals.

سيؤدي ذلك إلى إيذاء أو إلحاق الضرر بالحيوانات البحرية.

3. Harmful emissions can harm the environment in many ways. Mention two

3. يمكن للانبعاثات الضارة أن تضر بالبيئة بعدة طرق. اذكر اثنتين منها:

- They cause air pollution. / They cause global warming.

تسبب تلوث الهواء. / تسبب الاحتباس الحراري.

4. Give suggestions about how we can save the environment.

4. قدم اقتراحات حول كيفية الحفاظ على البيئة:

- We can recycle things such as paper, plastics and glass.

يمكننا إعادة تدوير الأشياء مثل الورق والبلاستيك والزجاج.

- We can use solar power. /...use clean energy.

يمكننا استخدام الطاقة الشمسية. / ...استخدام الطاقة النظيفة.

5. What energy can the Shagaya Renewable Energy Park give?

5. ما هي الطاقة التي يمكن لمجمع الشقايا للطاقة المتجددة توفيرها؟

- It can produce solar power and wind power.

يمكنه إنتاج الطاقة الشمسية وطاقة الرياح.

6. What are the advantages of using clean energy?

6. ما هي مزايا استخدام الطاقة النظيفة؟

- It lowers harmful emissions/...reduces pollution/... produces a clean environment.

تخفض الانبعاثات الضارة / ...تقلل التلوث / ...تنتج بيئة نظيفة.

7. What are the effects of using oil on the environment?

7. ما هي آثار استخدام النفط على البيئة؟

- Oil causes pollution which kills plants, animals, birds and humans.

يسبب النفط التلوث الذي يقتل النباتات والحيوانات والطيور والبشر.

8. What responsible choices can you make to save energy at home?

8. ما هي الخيارات المسؤولة التي يمكنك اتخاذها لتوفير الطاقة في المنزل؟

- We can start using solar power. / ...use smart technology to control our consumption of electricity./... install LED lights. /...turn off lights.

يمكننا البدء في استخدام الطاقة الشمسية. / ...استخدام التكنولوجيا الذكية للتحكم في استهلاكنا للكهرباء. / ...تركيب مصابيح LED. / ...إطفاء الأنوار.

9. How do you think thrifting and upcycling can save the environment?

9. كيف تعتقد أن شراء المستعمل وإعادة التدوير للأفضل (Upcycling) يمكن أن يحافظا على البيئة؟

- Thrifting and upcycling would reduce the need to buy new products and that means less hours of consuming oil by factories.

شراء المستعمل وإعادة التدوير للأفضل يقللان من الحاجة لشراء منتجات جديدة، وهذا يعني ساعات عمل أقل في استهلاك المصانع للنفط.

10. What are the raw materials usually used to produce new products?

10. ما هي المواد الخام التي تستخدم عادة لإنتاج منتجات جديدة؟

- They include cotton, metal and plastic. تشمل القطن والمعادن والبلاستيك.

11. What are the different ways of getting rid of waste around the world?

11. ما هي الطرق المختلفة للتخلص من النفايات حول العالم؟

- Some countries adopt composting, landfills and incineration.

تعتمد بعض الدول السماد العضوي (التسميد)، وردم النفايات ، والحرق.

12. How can we lead an eco-friendly lifestyle outside home?

12. كيف يمكننا اتباع نمط حياة صديق للبيئة خارج المنزل؟

- We can buy recycled things. / ...choose products with less packaging. /... use reusable water bottles. /... use reusable bags.

يمكننا شراء الأشياء المعاد تدويرها. / ...اختيار المنتجات ذات التغليف الأقل. / ...استخدام زجاجات مياه قابلة وإعادة الاستخدام. / ...استخدام أكياس قابلة وإعادة الاستخدام.



1. Mention some heritage sites in Kuwait.

- اذكر بعض المواقع التراثية في الكويت

- We have the Red Fort and Al-Mubarakiya Souq.

لدينا القصر الأحمر وسوق المباركية.

2. How do you think we can honour distinguished people؟

- كيف تعتقد أننا يمكننا تكريم الشخصيات المتميزة؟

- We can name schools after them. / ... create awards in their names.

يمكننا تسمية المدارس بأسمائهم. / ... إنشاء جوائز بأسمائهم.

3. How can a country be modern and traditional at the same time؟

- كيف يمكن لدولة ما أن تكون معاصرة وتقليدية في الوقت نفسه؟

- It can develop advanced technology and protect its traditions.

يمكنها تطوير تكنولوجيا متقدمة وحماية تقاليدها.

4. How do you think we can keep our heritage؟

- كيف تعتقد أننا نستطيع الحفاظ على تراثنا؟

- We can keep our traditions and our historical buildings.

يمكننا الحفاظ على تقاليدنا ومبانينا التاريخية.

5 . What are the advantages of preserving our heritage؟

- ما هي مزايا الحفاظ على تراثنا؟

- A country without heritage is like a tree without roots.

الدولة التي بلا تراث كالشجرة التي بلا جذور.

6. What is the importance of preserving cultural heritage؟

- ما أهمية الحفاظ على التراث الثقافي؟

- It enables people to understand their identity and origins. / ... connects them to their history. / ... attracts tourists.

يُمكّن الناس من فهم هويتهم وأصولهم. / ... يربطهم بتاريخهم. / ... يجذب السياح.



1. In your opinion, what is the most important quality of a good citizen?

السؤال :في رأيك، ما هي أهم صفة للمواطن الصالح؟ ·

- He/ She must be loyal to their country and love to give. /... contribute to society.

الإجابة :يجب أن يكون مخلصا لوطنه ويحب العطاء. / ... يساهم في المجتمع.

2. How do people show they are “good citizens” in their daily lives?

السؤال :كيف يظهر الناس أنهم "مواطنون صالحون" في حياتهم اليومية؟ ·

- They work hard. / They serve their country. / They reflect a good image./ They contribute to society.

الإجابة :يعملون بجد. / يخدمون وطنهم. / يعكسون صورة طيبة. / يساهمون في المجتمع.

3. What maritime skills did Kuwait develop in the 19th century?

السؤال :ما هي المهارات البحرية التي طورتها الكويت في القرن التاسع عشر؟ ·

- They developed pearl diving and shipbuilding.

الإجابة :طوروا الغوص على اللؤلؤ وبناء السفن.

4. What led to the transformation of Kuwait into a modern state?

السؤال :ما الذي أدى إلى تحول الكويت إلى دولة حديثة؟ ·

- The discovery of oil. **الإجابة.اكتشاف النفط**

5. How did formal education in Kuwait begin at the time of Shaikh Mubarak Alsabah?

السؤال :كيف بدأ التعليم النظامي في الكويت في عهد الشيخ مبارك الصباح؟ ·

- He established Al-Mubarakiya School.

الإجابة :أنشأ المدرسة المباركية.

6. Why was the year 1962 a defining moment in the history of Kuwait?

السؤال :لماذا كان عام 1962 لحظة حاسمة في تاريخ الكويت؟

- Because at that time, Sheikh Abdullah Al-Salem signed the Constitution.

الإجابة :لأنه في ذلك الوقت، وقع الشيخ عبد الله السالم الدستور.

7. Why do you think the state of Kuwait chose the Arfaj as a national flower?

السؤال :لماذا تعتقد أن دولة الكويت اختارت العرفج كزهره وطنية؟

- Because it grows in the desert with beautiful flowers./ It could survive in hot climate. It gives the most stunning flowers.

الإجابة :لأنه ينمو في الصحراء بأزهار جميلة. / يستطيع البقاء والعيش في المناخ الحار. / يعطي أجمل الأزهار.

8. In the age of social media, why is it dangerous to make news seem huge or downplay its importance?

السؤال :في عصر وسائل التواصل الاجتماعي، لماذا يُعد تضخيم الأخبار أو التقليل من أهميتها أمرا خطيرا؟

- Because that will spread fake news and causes fear among people.

الإجابة :لأن ذلك يؤدي إلى انتشار الأخبار الكاذبة وإثارة الخوف بين الناس.

9. What do you think are the most important values for any country?

السؤال :ما هي أهم القيم لأي دولة في رأيك؟ .

- They are justice, equality and freedom.

الإجابة :هي العدل والمساواة والحرية.

10. Give an example of being a good member in society.

السؤال :أعطِ مثالا على كونك عضوا صالحا في المجتمع.

- waiting my turn in line./ being polite to my teacher.

الإجابة :انتظار دوري في الطابور. / أكون مهذبا مع معلمي.

11. What – in your opinion- are the qualities of a good citizen?

السؤال :ما هي صفات المواطن الصالح في رأيك؟ .

- The love of Kuwait comes before the love of self.

الإجابة :حب الكويت يأتي قبل حب الذات.

II- Summary making + Translation التلخيص و الترجمة

Read the following passage, then do as required below:

When shopping online, here are some useful tips. First, start by comparing prices across multiple websites to ensure you're getting the best deal. Always check product reviews and ratings because they reveal real customer experiences and help you avoid poor-quality items. Another important step is to verify the security of the website, looking for trusted payment gateways and the padlock symbol in the browser bar. Finally, remember to track shipping and return policies so you know how long delivery will take and what options you have if the product doesn't meet your expectations. Following these tips makes online shopping safer and smarter.

What are the tips for shopping online?

……

……

……

……

Translation: الترجمة

Translate the following into good English:

ماجد: عكس النظام الغذائي الكويتي نمط الحياة المعتمد على صيادي اللؤلؤ و الصيادين.

خالد: صحيح، فقد كانت الوجبات بسيطة و صحية.

Majed: .....

.....

Khaled: .....

.....

Summary making + Translation: التلخيص + الترجمة

Read the following passage, then do as required:

Before updating your mobile operating system, it's essential to take a few precautionary steps. Start with backing up your data to avoid losing important files, photos, or contacts in case something goes wrong. Then, check device compatibility to ensure your phone can handle the new update without performance issues. After that, free up storage space to allow the update to install smoothly and prevent interruptions. Finally, review app compatibility by checking if your essential apps will still function properly after the update, as some may not yet support the latest OS version. These steps help ensure a safe and seamless upgrade.

What are the steps of updating your mobile

.....

.....

.....

.....

.....

Translation: الترجمة

Translate the following into good English:

منى: لقد بدأت الكويت مشروعا وطنيا يدعى مجمع الشقايا للطاقة المتجددة.

سامية: قرأت عنه، انه يقع في منطقة صحراوية غرب مدينة الكويت

Mona: .....

.....

Samia: .....

.....

Summary making + Translation: التلخيص + الترجمة

Read the following passage, then do as required:

To prepare for a birthday party, you can do many steps to make sure that everything is perfectly prepared. Start by planning early: make a guest list and send invitations in advance so everyone has time to get ready. Next, choose a theme and decorations that match the person's character, keeping colors and details consistent. Third, organize food and drinks carefully: include a mix of snacks, main dishes, and a cake, while considering dietary preferences. Then, prepare entertainment such as games, music, or a photo corner to keep guests engaged and create lasting memories. With these four steps, you'll ensure the celebration runs smoothly and feels special for everyone involved.

What are the steps of holding a birthday party?

……

……

……

……

Translation: الترجمة

Translate the following into good English:

فايز: لقد كان محمد الشارخ رجل أعمال كويتي و مخترع في مجال الحوسبة العربية.

أحمد: أحسنت، فهو أول من أدخل اللغة العربية الى الكمبيوترات في التاريخ.

Fayez: ……

……

Ahmad: ……

……

□

Summary making + Translation:التلخيص + الترجمة

Read the following passage, then do as required:

It is understandable that many people believe imprisoning animals for any reason is simply wrong. Critics of zoos would argue first that animals often suffer physically and mentally by being kept in zoos. Even the best artificial environments can't come close to matching the space, diversity, and freedom that animals have in their natural habitats. Second, this deprivation causes many zoo animals to become stressed or mentally ill. Later, capturing animals in the wild also causes much suffering by splitting up families. Finally, some zoos make animals behave unnaturally: for example, marine parks often force dolphins and whales perform tricks. These mammals may die decades earlier than their wild relatives.

Why do some people believe that animals should be free, not kept in zoos?

……

……

……

……

……

……

Translation: الترجمة

Translate the following into good English:

حور: لقد حصلت الكويت على الاستقلال الكامل في عام 1961 .

أمنة: نعم، و بعدها انضمت الى المجتمع الدولي كدولة مستقلة.

Hoor: .....

.....

Amna: .....

.....