

ENGLISH INSIDER

2026 - 2027

Writing

Grade 10

By: Mr. FUAD HASHEM



Better
Ideas
Brighter
Future

Writing (grade 10) – 1st semester

UNIT: 1 - MINDFUL EATING الأكل الواعي

Many students underestimate the direct connection between what they eat and how they perform in the classroom, often rushing through meals while distracted by devices.

Plan and write an expository essay of **no fewer than 12 sentences (140 words)**, explaining **the physical and academic benefits of mindful eating**.

(Outline)

- **Introduction: Hook:** What do you think about mindful eating?
Thesis statement: In this essay I am going to write about the physical and academic benefits of mindful eating.
- **Body Paragraph 1: Physical Benefits**
 - * A healthy stomach
 - * More energy
 - * No sleepy feeling.
 - * Better sleep at night
- **Body Paragraph 2: Academic Benefits**
 - * Better focus in class
 - * Less stress when we study
 - * Better marks in tests
- **Conclusion:** mindful eating is a very useful habit. It has a great effect on the lives of people in many ways.

Mindful Eating

What do you think about mindful eating? In this essay I am going to write about the physical and academic benefits of mindful eating.

Mindful eating is good for your body. **For example**, eating slowly helps your stomach. It **also** gives you more energy for the day. **Because of this**, you do not feel sleepy after lunch. **Lastly**, a healthy stomach helps you sleep well at night.

Mindful eating is also good for school. **Firstly**, a quiet meal without a phone helps you focus in class. **Secondly**, a calm mind feels less stress when you study. **Finally**, good focus helps you get better marks in tests.

In conclusion, mindful eating is a very useful habit. It has a great effect on the lives of people in many ways.

ما رأيك في الأكل الواعي؟ في هذا المقال سأكتب عن الفوائد الجسدية والأكاديمية للأكل الواعي. الأكل الواعي مفيد لجسمك. فعلى سبيل المثال، الأكل ببطء يساعد معدتك. كما أنه يعطيك طاقة أكثر طوال اليوم. ولهذا لا تشعر بالنعاس بعد الغداء. وأخيرًا، المعدة السليمة تساعدك على النوم جيدًا في الليل. الأكل الواعي مفيد أيضًا للدراسة. أولًا، وجبة هادئة بلا هاتف تساعدك على التركيز في الصف. ثانيًا، العقل الهادئ يشعر بتوتر أقل وقت المذاكرة. وأخيرًا، التركيز الجيد يساعدك على الحصول على درجات أفضل في الاختبارات. في الختام، الأكل الواعي عادة مفيدة جدًا. وله أثر كبير على حياة الناس بطرق كثيرة.

UNIT: 1 – CANTEENS المقصف المدرسة

“O believers! Eat from the good thing We have provided for you. And give thanks to Allah if you truly worship Him alone.” (Surah Al-Baqarah, 2:172)

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ)

Plan and write a paragraph of no fewer than **12 sentences (140 words)** explaining the **benefits of the healthy food options in the canteen** and **suggesting further alternative options**.

Outline

- **Introduction: Hook:** What do you think about canteens?

Thesis statement: In this essay I am going to write about the benefits of the healthy food options in the canteen and suggesting further alternative options.

- **Body Paragraph 1: Current Benefits**

- Good food for a healthy body.
- More energy for the school day.
- Fewer sick days.

- **Body Paragraph 2: Suggested Alternatives**

- Fresh fruit snacks.
- Sandwiches with brown bread.
- Water and juice instead of soda.

Conclusion: Healthy canteen food makes happy and strong students. It has a great effect on the lives of people in many ways.

Canteens

What do you think about canteens? In this essay I am going to write about the benefits of the healthy food options in the canteen and suggest further alternative options.

Healthy food is good for students. **For example**, fruit and vegetables give us vitamins. They **also** give us energy for the school day. **Because of this**, we do not feel sleepy in class. **Lastly**, healthy food keeps us strong, so we do not get sick.

The canteen can add new healthy choices. **Firstly**, it can sell fresh fruit like apples and bananas. **Secondly**, it can make sandwiches with brown bread and vegetables. **Finally**, it should sell water and juice instead of soda.

In conclusion, Healthy canteen food makes happy and strong students. It has a great effect on the lives of people in many ways.

ما رأيك في المقصف المدرسي؟ في هذا المقال سأكتب عن فوائد خيارات الطعام الصحي في المقصف وأقترح خيارات بديلة أخرى. الطعام الصحي مفيد للطلاب. فعلى سبيل المثال، الفواكه والخضروات تعطينا الفيتامينات. كما أنها تعطينا طاقة لليوم الدراسي. ولهذا لا نشعر بالنعاس في الصف. وأخيرًا، الطعام الصحي يجعلنا أقوىاء فلا نمرض. يمكن للمقصف أن يضيف خيارات صحية جديدة. أولاً، يمكنه بيع الفواكه الطازجة مثل التفاح والموز. ثانيًا، يمكنه تحضير سندويشات الخبز الأسمر والخضروات. وأخيرًا، يجب أن يبيع الماء والعصير بدل المشروبات الغازية. في الختام، الطعام الصحي في المقصف يصنع طلابًا سعداء وأقوياء. وله أثر كبير على حياة الناس بطرق كثيرة.

UNIT: 2 - OUR CHOICES AT HOME الخيارات المنزلية

"Caring for your home means caring for the planet and creating a better future."

Plan and write a paragraph of no fewer than **12 sentences (140 words)** explaining why **responsible choices at home** and **suggesting smart technology to install**.

(Outline)

- **Introduction: Hook:** What we do at home changes our daily life.
Thesis statement: In this essay, I am going to write about responsible choices at home and suggesting smart technology to install.
- **Body Paragraph 1: Reasons for Responsible Choices.**
 - lower bills for light and water.
 - Less waste of water and power.
 - A clean earth for children.
- **Body Paragraph 2: Smart Technology Suggestions**
 - Use solar power.
 - Use smart lights.
 - Reuse products.
- **Conclusion:** Good habits and smart tools simply make better homes. It has a great effect on the lives of people in many ways.

Our choices at home

What we do at home changes our daily life. In this essay, I am going to write about responsible choices at home and suggesting smart technology to install.

Good choices at home are very helpful. **For example**, we pay less for light and water. We **also** waste less water and power. **Because of this**, we keep the earth clean for children. **Lastly**, good habits keep our family safe and happy.

Smart tools can help our homes. **Firstly**, we can use solar power, because it is usually sunny. **Secondly**, smart lights can turn off when we leave a room. **Finally**, we reuse products to protect our planet and keep it clean.

In conclusion, good habits and smart tools simply make better homes. It has a great effect on the lives of people in many ways.

ما نفعله في المنزل يغيّر حياتنا اليومية. في هذا المقال سأكتب عن الخيارات المسؤولة في المنزل وأقترح تقنيات ذكية يمكن تركيبها. الخيارات الجيدة في المنزل مفيدة جدًا. فعلى سبيل المثال، ندفع أقل مقابل الكهرباء والماء. كما أننا نهدر كمية أقل من الماء والطاقة. ولهذا نحافظ على نظافة الأرض للأطفال. وأخيرًا، العادات الجيدة تحافظ على سلامة أسرتنا وسعادتها. يمكن للأدوات الذكية أن تساعد منازلنا. أولاً، نستطيع أن نستخدم الطاقة الشمسية لأن الشمس تكون عادة مشرقة. ثانيًا، يمكن للمصابيح الذكية أن تنطفئ عندما تغادر الغرفة. وأخيرًا، يمكن أن نعيد استخدام المنتجات لحماية الكوكب والمحافظة على نظافته. في الختام، العادات الجيدة والأدوات الذكية تصنع منازل أفضل. ولها أثر كبير على حياة الناس بطرق كثيرة.

UNIT: 2 – TEENAGERS (المراهقون)

“... He has produced you from the earth and settled you therein...” (Surah Hud, 11:61)

“هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا” هود (61)

Plan and write an expository essay of **no fewer than 12 sentences (140 words)**, explaining **the changes teenagers can make inside their homes and the choices they can make outside their homes to protect the environment.**

(Outline)

• Introduction

- **Hook:** What do you think about being a **teenager**?
- **Thesis statement:** In this essay, I am going to write about the changes teenagers can make inside their homes and the choices they can make outside their homes to protect the environment.

• Body Paragraph 1: Changes Inside the Home

- Turn off the lights.
- Close the water tap.
- Use fewer plastic bags.

• Body Paragraph 2: Choices Outside the Home

- Walk or ride a bike to school.
- Donate old clothes.
- Pick up trash in the park.

- **Conclusion:** Simple habits simply keep our earth clean and safe. It has a great effect on the lives of young people in many ways.

Teenagers

What do you think about **teenagers**? In this essay, I am going to write about the changes teenagers can make inside their homes and the choices they can make outside their homes to protect the environment.

Teenagers can do easy things at home. **For example**, they can turn off the lights in empty rooms. They can **also** close the water tap. **Because of this**, the home uses less water and power. **Lastly**, they can use fewer plastic bags.

Teenagers can also make good choices outside the home. **Firstly**, they can walk or ride a bike to school. **Secondly**, they can donate old clothes instead of throwing them away. **Finally**, they can pick up trash in the park.

In conclusion, Simple habits simply keep our earth clean and safe. It has a great effect on the lives of young people in many ways.

ما رأيك في المراهقين؟ في هذا المقال سأكتب عن التغييرات التي يمكن للمراهقين القيام بها داخل منازلهم، والخيارات التي يمكنهم اتخاذها خارج منازلهم لحماية البيئة. يستطيع المراهقون القيام بأشياء سهلة في المنزل. فعلى سبيل المثال، يمكنهم إطفاء الأنوار في الغرف الفارغة. كما يمكنهم إغلاق صنبور الماء. ولهذا يستهلك المنزل ماءً وطاقة أقل. وأخيرًا، يمكنهم استخدام أكياس بلاستيكية أقل. يستطيع المراهقون أيضًا اتخاذ خيارات جيدة خارج المنزل. أولاً، يمكنهم المشي أو ركوب الدراجة إلى المدرسة. ثانيًا، يمكنهم أيضاً التبرع بالملابس القديمة بدلاً من رميها. وأخيرًا، يمكنهم التقاط القمامة في الحديقة. في الختام، العادات البسيطة تحافظ على نظافة أرضنا وأمانها. ولها أثر كبير على حياة الشباب بطرق كثيرة.

UNIT: 3 - DISTINGUISHED PEOPLE - النخبة / المتميزون

Plan and write an essay of no fewer than 12 sentences (140 words) suggesting different ways to honour distinguished people and providing examples.

Outline

- **Introduction**

- **Hook:** What do you think about distinguished people?
- **Thesis statement:** in this essay, I am going to write about different ways to honour distinguished people and providing examples.

- **Body Paragraph 1: Ways to Honor Them**

- Name schools and streets after them.
- Give prizes in their name.
- Show their work in museums.

- **Body Paragraph 2: Real Examples in Kuwait**

- Schools named after Sheikh Sabah Al-Ahmad.
- The Sheikh Jaber Prize for good work
- Special awards for good teachers.

- **Conclusion:** Showing respect to Kuwaiti leaders simply makes our country strong. It has a great effect on the lives of young people in many ways.

Distinguished People

What do you think about distinguished people? In this essay, I am going to write about different ways to honour distinguished people and providing examples.

There are many easy ways to respect great people. **For example**, we can name schools and streets after them. We can **also** give prizes in their name. **Because of this**, young people try to follow their example. **Lastly**, museums can show their work and stories.

We can see real examples for this in Kuwait today. **Firstly**, many schools and hospitals have the name of Sheikh Sabah Al-Ahmad. **Secondly**, Kuwait gives the Sheikh Jaber Al-Ahmad Prize for good work. **Finally**, good teachers like Sanaa Al-Barrak get special awards.

In conclusion, showing respect to Kuwaiti leaders simply makes our country strong. It has a great effect on the lives of young people in many ways.

ما رأيك في الشخصيات المتميزة؟ في هذا المقال سأكتب عن طرق مختلفة لتكريم الشخصيات المتميزة وتقديم أمثلة على ذلك. هناك طرق سهلة كثيرة لاحترام العظماء. فعلى سبيل المثال، يمكننا تسمية المدارس والشوارع بأسمائهم. كما يمكننا تقديم جوائز باسمهم. ولهذا يحاول الشباب الاقتداء بهم. وأخيرًا، يمكن للمتاحف أن تعرض أعمالهم وقصصهم. يمكننا رؤية هذه الطرق في الكويت اليوم. أولًا، تحمل مدارس ومستشفيات كثيرة اسم الشيخ صباح الأحمد. ثانيًا، تمنح الكويت جائزة الشيخ جابر الأحمد على العمل المتميز. وأخيرًا، يحصل المعلمون الجيدون مثل سناء البراك على جوائز خاصة. في الختام، احترام قادة الكويت يجعل بلدنا قويًا. وله أثر كبير على حياة الشباب بطرق كثيرة.

“Your heritage is your story – don’t let it disappear.”

Plan and write an expository essay of no fewer than 12 sentences (140 words) about our cultural heritage, explaining why it is important to preserve our heritage and how we can protect it for future generations.

Outline

- **Introduction**

- **Hook:** What do you think about our **heritage**?
- **Thesis statement:** In this essay, I am going to write about why it is important to preserve our heritage and how we can protect it for future generations.

- **Body Paragraph 1: Why Heritage is Important**

- Connect people to their past.
- Save our values.
- Attract visitors.

- **Body Paragraph 2: How to Protect Heritage**

- Fix old houses.
- Teach history at schools.
- Share old stories.

- **Conclusion:** Saving our heritage has a great effect on the lives of people in many ways.

Preserving Our Cultural Heritage

What do you think about our heritage? In this essay, I am going to write about why it is important to preserve our heritage and how we can protect it for future generations.

Our heritage is important for many reasons. **For example**, it connects young people to their past. It **also** keeps our values alive. **Because of this**, children know where their traditions come from. **Lastly**, it attracts visitors from around the world.

We can do easy things to protect our heritage. **Firstly**, the government can fix old houses and museums. **Secondly**, schools can teach students about the history of Kuwait. **Finally**, a family can share old stories with their kids.

In conclusion, saving our heritage has a great effect on the lives of people in many ways.

تراثنا مهم لأسباب كثيرة. فعلى سبيل المثال، يربط ما رأيك في تراثنا؟ في هذا المقال سأكتب عن سبب أهمية الحفاظ على تراثنا وكيف يمكننا حمايته للأجيال القادمة يمكننا فعل أشياء سهلة لحماية الشباب بماضيهم. كما أنه يُبقي قيمنا حيّة. ولهذا يعرف الأطفال من أين جاءت تقاليدهم. وأخيرًا، يجذب الزوار من جميع أنحاء العالم تراثنا. أولاً، يمكن للحكومة إصلاح البيوت القديمة والمتاحف. ثانيًا، يمكن للمدارس تعليم الطلاب تاريخ الكويت. وأخيرًا، يمكن للأسرة أن تشارك القصص القديمة مع في الختام، للحفاظ على تراثنا أثر كبير على حياة الناس بطرق كثيرة. أطفالها

UNIT: 4 - THE DIGITAL DIWAN الديوان الإلكتروني

'Use social media for good and for lifting others up.'

Plan and write an essay of no fewer than 12 sentences (140 words) explaining the importance of having 'The Digital Diwan' application and its positive effects on society.

Outline

- **Introduction**

- **Hook:** What do you think about the digital Diwan?
- **Thesis statement:** In this essay, I am going to write about the importance of having 'The Digital Diwan' application and its positive effects on society.

- **Body Paragraph 1: Importance of the Application**

- Save old history.
- Show life in the past
- Keep photos and voices safe.

- **Body Paragraph 2: Positive Effects on Society**

- Family feels closer.
- Share happy memories.
- Teenagers learn values.

- **Conclusion:** The Digital Diwan app simply keeps our history safe.

The digital Diwan App.

What do you think about the digital Diwan App? In this essay, I am going to write about the importance of having 'The Digital Diwan' application and its positive effects on society.

This app is important for many reasons. For example, it saves old Kuwaiti history before people forget it. It also shows young people life before smartphones. Because of this, children know their roots better. Lastly, it keeps old photos and voice recordings safe in one place.

The app also has good effects on society. Firstly, family members talk about old times and feel closer. Secondly, people use social media to share kind words and happy memories. Finally, teenagers learn that real friends and outdoor games matter.

In conclusion, the Digital Diwan app has a great effect on the lives of people in many ways.

الترجمة: تطبيق الديوان الرقمي — ما رأيك في تطبيق الديوان الرقمي؟ في هذا المقال سأكتب عن أهمية وجود تطبيق «الديوان الرقمي» وآثاره الإيجابية على المجتمع. هذا التطبيق مهم لأسباب كثيرة. فعلى سبيل المثال، يحفظ تاريخ الكويت القديم قبل أن ينساه الناس. كما يُري الشباب الحياة قبل الهواتف الذكية. ولهذا يعرف الأطفال جذورهم بشكل أفضل. وأخيرًا، يحفظ الصور القديمة والتسجيلات الصوتية بأمان في مكان واحد. وللتطبيق أيضًا آثار جيدة على المجتمع. أولًا، يتحدث أفراد الأسرة عن الأيام القديمة ويشعرون بقرب أكبر. ثانيًا، يستخدم الناس وسائل التواصل الاجتماعي لنشر الكلمات الطيبة والذكريات السعيدة. وأخيرًا، يتعلم المراهقون أن الأصدقاء الحقيقيين والألعاب الخارجية مهمة. في الختام، تطبيق الديوان الرقمي له أثر كبير على حياة الناس بطرق كثيرة.

UNIT: 4 - A GOOD CITIZEN المواطن الصالح

"National unity cannot exist without the strengthening of identity and citizenship." - His Highness the Amir, Sheikh Meshal Al-Ahmad Al-Sabah

Plan and write an expository essay of **no fewer than 12 sentences (140 words)** explaining **the qualities of a good citizen** and **providing examples of everyday actions they can take.**

Outline

- **Introduction**
 - **Hook:** What do you think about being a good citizen?
 - **Thesis statement:** In this essay, I am going to write about the qualities of a good citizen and providing examples of everyday actions they can take.
- **Body Paragraph 1: Qualities of a Good Citizen**
 - Respect for the law.
 - Love for the country.
 - Kind to people.
- **Body Paragraph 2: Everyday Actions They Can Take**
 - Keep parks and streets clean.
 - Help old people and volunteer.
 - Follow traffic rules.
- **Conclusion:** Being a good citizen has a great effect on the lives of people in many ways.

A Good Citizen

What do you think about being a good citizen? In this essay, I am going to write about the qualities of a good citizen and providing examples of everyday actions they can take.

A good citizen has important qualities. **For example**, they are honest and respect the law. They **also** love their country and its leaders. **Because of this**, they work hard to help the country grow. **Lastly**, they are kind to their neighbours and community.

Good citizens also do simple things every day. **Firstly**, they keep parks, streets and beaches clean. **Secondly**, they help old people and join volunteer events. **Finally**, they follow traffic rules and stand for the national anthem.

In conclusion, being a good citizen has a great effect on the lives of people in many ways.

ما رأيك في أن تكون مواطنًا صالحًا؟ في هذا المقال سأكتب عن صفات المواطن الصالح وتقديم أمثلة على تصرفات يومية يمكنه القيام بها. للمواطن الصالح صفات مهمة. فعلى سبيل المثال، هو صادق ويحترم القانون. كما أنه يحب وطنه وقادته. ولهذا يعمل بجد ليساعد وطنه على النمو. وأخيرًا، هو طيب مع جيرانه ومجتمعه. ويقوم المواطنون الصالحون أيضًا بأشياء بسيطة كل يوم. أولًا، يحافظون على نظافة الحدائق والشوارع والشواطئ. ثانيًا، يساعدون كبار السن ويشاركون في الفعاليات التطوعية. وأخيرًا، يلتزمون بقواعد المرور ويقفون احترامًا للنشيد الوطني. في الختام، للمواطنة الصالحة أثر كبير على حياة الناس بطرق كثيرة.