

The **Expert**

Grade **10**

Writing التعبير

First Term
فصل أول



Prepared by:
Mr. Mohamed Sayed



Vegetarian lifestyle أسلوب الحياة النباتي



المخطط Outline

Introduction: Today, vegetarian lifestyle has become very popular.

لقد أصبح نمط الحياة النباتي شائعاً جداً اليوم.

Body:

P1: Pros: الإيجابيات

- rich in vitamins غني بالفيتامينات
- a lot of antioxidants مضادات الأكسدة
- lose weight فقدان الوزن
- no diseases منع الأمراض

P2: Cons: السلبيات

- lack RDA of proteins نقص البروتين المطلوب
- cause malnutrition سوء التغذية
- expensive غالي
- affects kids badly يؤثر سلباً على الأطفال

Conclusion: To sum up, a vegetarian lifestyle has both pros and cons

إن اتباع نظام نباتي له إيجابيات وسلبيات.

Vegetarian lifestyle

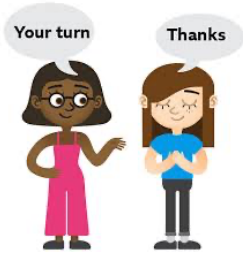
Today, vegetarian lifestyle has become very popular. A lot of eateries serve vegetarian dishes. This essay will discuss the pros and cons of vegetarian lifestyle.

A vegetarian diet has some advantages. It is rich in vitamins and fibre. Moreover, it has a lot of antioxidants. Also, it helps people lose weight. In addition, it protects us against some diseases.

However, it has also many disadvantages. It lacks RDA of proteins. Moreover, it may cause malnutrition. In addition, it can be more expensive. Finally, it may affect both kids and athletes badly.

To sum up, a vegetarian lifestyle has both pros and cons. So, you have to ask a dietician first.

لقد أصبح أسلوب الحياة النباتي مشهوراً جداً اليوم. فأصبحت الكثير من المطاعم تقدم أطباقاً نباتية. وسوف تناقش هذه المقالة كلا من إيجابيات وسلبيات أسلوب الحياة النباتي. إن للنظام الغذائي النباتي بعض الإيجابيات. فهو غني بالفيتامينات والألياف. كذلك يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة. ويساعد أيضاً الناس في خسارة الوزن. ويحمينا ضد بعض الأمراض. ومع ذلك، فهو أيضاً به الكثير من السلبيات. فهناك نقص في كمية البروتينات الموصى بها يومياً. وهو يسبب كذلك سوء التغذية. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون أغلى من الطعام المعتاد. وفي النهاية، قد يؤثر على الأطفال والرياضيين بشكل سلبي. وباختصار، فللنظام النباتي إيجابيات وسلبيات. ولذلك عليك أن تراجع أخصائي تغذية قبل كل شيء.



Respect الاحترام



المخطط Outline

Introduction: Respecting others is very important.

احترام الآخرين هام جداً.

Body:

P1: ways of showing respect: طرق اظهار الاحترام

- listen to other opinions الاستماع للآراء الأخرى
- use nice words الكلام الطيب

- treat people well حسن المعاملة
- being kind العطف والطيبة

P2: effects of respect on people and society: آثار الاحترام

- boosts mental health تحسين الصحة النفسية
- makes society stronger يقوي المجتمع

- safe place to live مكان آمن للعيش
- solve problems حل المشكلات

Conclusion: In short, by respecting others, we can make the world a better place.

باختصار، باحترام الآخرين يمكن أن نجعل العالم مكاناً أفضل.

Respect

Respecting others is very important. This essay will explain how you can show respect to others and the effects of respect on people and society.

We can show respect to others in many ways. When we listen to other opinions. When we treat all people well. When we use nice words with others. We can show it by being kind to people as well.

Showing respect has good effects on people and society. It boosts our mental health. It creates a safe place to live. It makes our society stronger. Also, it helps us solve problems together.

In short, by respecting others, we can make the world a better place.

إن احترام الآخرين هام جداً. وسوف تشرح هذه المقالة كيفية إظهار الاحترام للآخرين وكذلك آثار الاحترام على الناس والمجتمع. يمكننا إظهار الاحترام للآخرين بعدة طرق. فمثلاً، عندما نستمع لآراء الآخرين. وعندما نعامل الناس بشكل جيد. وعندما نستخدم كلمات لطيفة مع الآخرين. يمكن أيضاً إظهار الاحترام بأن نكون طيبين مع الآخرين. ولإظهار الاحترام آثار طيبة على الناس والمجتمع. فهو يعزز صحتنا النفسية. ويجعل المكان الذي نعيش فيه مكاناً آمناً. وأيضاً يجعل مجتمعنا قوياً. وكذلك يساعدنا أن نحل مشكلاتنا معاً. وباختصار، باحترام الآخرين يمكن أن نجعل العالم مكاناً أفضل.



Traffic jams

الازدحام المروري

المخطط Outline



Introduction: Traffic jams have been common recently in Kuwait.

أصبح الازدحام المروري شائعاً في الكويت في الفترة الأخيرة.

Body:

P1: causes of traffic jams: أسباب الاختناقات المرورية

- car accidents حوادث السيارات
- too many cars كثرة السيارات

- bad roads سوء الطرق
- rush hours ساعات الذروة

P2: suggested solutions: حلول مقترحة

- build bridges بناء جسور
- different working hours ساعات عمل مختلفة

- repair bad roads اصلاح الطرق
- sharing cars مشاركة السيارات

Conclusion: In short, traffic jams problem can be solved.

باختصار، يمكن حل مشكلة الازدحام المروري.

Traffic jams

Traffic jams have been common recently in Kuwait. These jams make people late for work or school. This essay will discuss causes of jams and suggest some solutions.

There are many causes of traffic jams. First, car accidents can delay traffic. Second, bad roads may make traffic slower. Moreover, having too many cars is a major cause of traffic jams. Finally, rush hours make roads full of cars.

There are some suggested solutions for that problem. The government should build more bridges. It should also repair bad roads quickly. Moreover, working hours should be different from school hours. Finally, sharing cars and taking buses should be done.

In short, traffic jams problem can be solved. We need to work together to solve such a problem.

لقد أصبح الازدحام المروري أمراً شائعاً في الكويت في الفترة الأخيرة. وذلك يتسبب في تأخر الناس عن أشغالهم ومدارسهم. وسوف تناقش هذه المقالة أسباب الازدحام المروري وبعض الحلول المقترحة.

هناك عدة أسباب للازدحام المروري. أولاً، يمكن أن تسبب حوادث السيارات تعطيل المرور. ثانياً، قد يتسبب سوء حالة الطرق في إبطاء حركة المرور. كذلك تؤدي كثرة أعداد السيارات في الاختناقات المرورية. وأخيراً تتسبب ساعات الذروة في جعل الطرق مكدسة بالسيارات.

وهناك بالطبع بعض الحلول المقترحة لتلك المشكلة. ينبغي على الحكومة بناء جسور أكثر. كذلك عليها إصلاح الطرق السيئة بسرعة. علاوة على ذلك، يجب تنوع ساعات العمل عن ساعات المدارس. وأخيراً، ينبغي مشاركة السيارات واستخدام الحافلات لحل المشكلة.

وباختصار، يمكن حل مشكلة الازدحام المروري. فقط نحتاج أن نعمل سوياً على حل تلك المشكلة.



Building a new airport

بناء مطار جديد



المخطط Outline

Introduction: Building a new airport has been discussed lately.

تمت مناقشة بناء مطار جديد مؤخراً.

Body:

P1: Pros: الإيجابيات

- make travelling easier يسهل السفر
- shorten travelling time يختصر وقت السفر
- help economy يساعد الاقتصاد
- provide jobs يوفر وظائف

P2: Cons: السلبيات

- a lot of money يكلف الكثير
- bring noise يجلب الضوضاء
- bring traffic يجلب الزحام
- cause pollution يسبب التلوث

Conclusion: To sum up, building a new airport can be good to any area.

بناء مطار جديد يمكن أن يكون مفيداً لأي منطقة.

Building a new airport

Building a new airport has been discussed lately. This essay will discuss the pros and cons of building an airport.

Building a new airport has many pros. It will make travelling easier. This will also shorten travelling time. In addition, it will help the local economy. Finally, it will also provide more jobs.

However, there are also many cons to building an airport. It will cost a lot of money. In addition, it will bring noise and affect schools. It will also bring more traffic to the area. Moreover, it will cause pollution.

To sum up, building a new airport can be good to any area. However, both pros and cons must be studied well.

تمت مناقشة بناء مطار جديد مؤخراً. وسوف تناقش هذه المقالة كلا من إيجابيات وسلبيات بناء مطار جديد. إن لبناء مطار جديد عدة إيجابيات. منها جعل السفر أكثر يسراً. وذلك سيؤدي إلى تقصير وقت السفر. بالإضافة إلى أن ذلك سوف يساعد الاقتصاد المحلي. وأخيراً سوف يوفر وظائف أكثر. ومع ذلك، فإن لبناء مطار عدة سلبيات أيضاً. فهو سوف يكلف الكثير من المال. وكذلك سوف يسبب ضوضاء تؤثر على المدارس. وأيضاً سوف يجلب حركة مرور إلى المنطقة. وعلاوة على ذلك سوف يسبب تلوثاً. وباختصار، بناء مطار جديد يمكن أن يكون جيداً لأي منطقة. ومع ذلك يجب دراسة الإيجابيات والسلبيات جيداً.



Computer games ألعاب الكمبيوتر



Outline

Introduction: Computer games are enjoyed by many people of all ages
يستمتع الكثير من الناس من جميع الأعمار بممارسة ألعاب الكمبيوتر.

Body:

P1: Pros: الإيجابيات

- having fun الحصول على المتعة
- make new friends تكوين صداقات
- escape from stress الهروب من الضغوط
- learn new skills تعلم مهارات جديدة

P2: Cons: السلبيات

- waste time إضاعة الوقت
- make kids lazy جعل الأطفال كسالى
- may affect study تأثير على دراستهم
- make children lonely جعل الأطفال وحيدين

Conclusion: In short, computer games can be both good and bad.
باختصار، ألعاب الكمبيوتر يمكن أن تكون مفيدة وضارة.

Computer games are enjoyed by many people of all ages. This essay will discuss both the pros and cons to playing computer games.

Computer games have many pros. They are a way of having fun for many people. They help to escape from stress. In addition, they help some make new friends. Moreover, they can be used to learn new skills.

However, computer games have also some cons. They may waste a lot of time. In addition, they make some kids lazy. Besides, they may affect their study badly. They may also make children lonely.

In short, computer games can be both good and bad. So, it is important to use them wisely.

يستمتع الكثير من الناس من جميع الأعمار بممارسة ألعاب الكمبيوتر. وسوف تناقش هذه المقالة إيجابيات وسلبيات ممارسة ألعاب الكمبيوتر.

إن لألعاب الكمبيوتر عدة إيجابيات. فهي وسيلة للحصول على بعض المرح بالنسبة لكثير من الناس. وقد تساعد في الهروب من الضغوط. وكذلك تساعد في تكوين صداقات جديدة. وأيضاً تساعد في تعلم مهارات جديدة.

ومع ذلك، فلألعاب الكمبيوتر عدة سلبيات أيضاً. فهي تتسبب في إضاعة الوقت. وكذلك تجعل بعض الأطفال كسالى. وقد تؤثر سلباً على دراستهم. وقد تجعل الأطفال وحيدين منعزلين.

وباختصار، فيمكن لألعاب الكمبيوتر أن تكون جيدة وسيئة في نفس الوقت. ولهذا، من المهم استخدامها بحكمة وتعقل.



Sports الرياضة



Outline

Introduction: Sports have become an important part of our lives.

لقد أصبحت الرياضة جزءاً هاماً من حياتنا.

Body:

P1: Importance of sports: أهمية الرياضة

- promote physical fitness تعزيز اللياقة البدنية
- teach teamwork تعليم العمل كفريق
- good health تحسين الصحة
- improve mental health تحسين الصحة العقلية

P2: Ways to encourage people take part in sports: طرق تشجيع الناس لممارسة الرياضة

- build clubs بناء أندية
- teach pros of sports تثقيف الناس بمزايا الرياضة
- make contests عمل مسابقات

Conclusion: In short, the importance of sports in our lives is clear.

باختصار، إن أهمية الرياضة في حياتنا شيء واضح.

Sports have become an important part of our lives. This essay will discuss the importance of sports and the role of the government to encourage people practice them.

Sports are important for many reasons. They promote physical fitness. They help to keep good health. Sports also teach teamwork and other life skills. Moreover, they improve the mental health of people.

The government can encourage people to practice sports in many ways. It can build more clubs for them. In addition, it can teach people about the pros of sports. It may also make contests to get people to take part.

In short, the importance of sports in our lives is clear. We can help more people to enjoy all their benefits.

لقد أصبحت الرياضة جزءاً هاماً من حياتنا. وسوف تناقش هذه المقالة كلا من أهمية الرياضة ودور الحكومة في تشجيع الناس على ممارستها.

إن للرياضة أهمية كبيرة لعدة أسباب. فهي تعزز اللياقة البدنية. كذلك تساعد في الحفاظ على صحة جيدة. وتعلم الرياضة العمل الجماعي ومهارات الحياة الأخرى. وتحسن أيضاً صحة الناس النفسية.

وتستطيع الحكومة تشجيع الناس على ممارسة الرياضة بعدة طرق. منها بناء أندية رياضية أكثر لهم. وأيضاً تثقيف الناس بإيجابيات ممارسة الرياضة. ويمكنها أيضاً عمل مسابقات لكي تجعل الناس تشارك في ممارسة الرياضة. وباختصار، فأهمية الرياضة في حياتنا واضحة. ويمكننا أن نساعد الناس على التمتع بكل فوائدها.



Saving endangered species

انقاذ الحيوانات المهددة بالانقراض



Outline

Introduction: Humans have used nature to get what they need.

إعتاد البشر على استخدام الطبيعة للحصول على ما يحتاجونه.

Body: P1- causes of animal extinction أسباب انقراض الحيوانات

- cut down trees قطع الأشجار
- destroy animals habitats تدمير بيئة الحيوانات
- illegal hunting الصيد غير المشروع
- pollution and wildfires التلوث وحرائق الغابات

P2- ways to protect these animals طرق حماية الحيوانات

- educate people تثقيف الناس
- build nature reserves بناء محميات
- recycle more زيادة إعادة التدوير
- pass laws سن القوانين

Conclusion: In short, we should all be against harming animals.

يجب علينا الوقوف ضد إيذاء الحيوانات.

Humans have used nature to get what they need. Doing so, they've put many plants and animals in danger. This essay will explain the causes of animal extinction and ways to protect these animals.

How has this happened? First, people cut down a lot of trees to build homes. This destroys animals and birds habitats. Also, some people do illegal hunting. Finally, pollution and wildfires are other causes.

Now, how can we help these poor animals? We should educate people about these dangers. We can also build nature reserves. We need to recycle more as well. Lastly, governments should pass strict laws to stop this.

In short, we should all be against harming animals. This will keep the balance on earth.

إعتاد البشر على استخدام الطبيعة للحصول على ما يحتاجونه. وقد تسببوا بذلك في تعريض العديد من النباتات والحيوانات للخطر. وسوف تشرح هذه المقالة أسباب انقراض الحيوانات وكذلك طرق حماية هذه الحيوانات. كيف حدث ذلك؟ أولاً، قام البشر بقطع الكثير من الأشجار لبناء المنازل. وذلك تسبب في دمار الموطن الأصلي للحيوانات والطيور. أيضاً قيام بعض الناس بالصيد غير القانوني. وأخيراً، هناك التلوث وحرائق الغابات أيضاً. والآن كيف يمكن أن نساعد تلك الحيوانات المسكينة؟ يمكننا تثقيف الناس بتلك الأخطار التي تهددهم. كذلك يمكن بناء محميات طبيعية. نحتاج أيضاً أن نقوم بإعادة التدوير بشكل أكبر. وأخيراً يجب على الحكومات سن قوانين صارمة لوقف ذلك. وباختصار، يجب أن نقف جميعاً ضد إيذاء الحيوانات. وذلك سوف يحفظ التوازن البيئي على كوكب الأرض.

(Muhammad Sayed English)



<https://youtube.com/user/msno2020able>

١ - قناة اليوتيوب



٢ - قناة (The Expert) Mr. Muhammad Sayed - لغة إنجليزية - ثانوي على التليجرام

<https://t.me/mosaved75>