

Writing Topics Grade 10 - quiz 1

تعابير الصف العاشر إختبار قصير 1

“Eat slowly and listen to your body.”

Write a paragraph of six sentences about how mindful eating helps our bodies.

Outline

Introductory sentence: Mindful eating has many advantages for our bodies.

Supporting details:

- Eating slowly
- Choosing healthy food
- Example: fruit instead of sweets
- Noticing a full stomach

Concluding sentence: In conclusion, mindful eating supports a healthy body.

Writing

Mindful eating has many advantages for our bodies. **First**, this habit helps us eat slowly. **Second**, we learn to choose healthy food. **For example**, we can choose fruit instead of sweets. **Finally**, we can notice when we are full. **In conclusion**, mindful eating supports a healthy body.

لنتناول الطعام بوعي فوائد عديدة لأجسامنا. أولاً، تساعدنا هذه العادة على تناول الطعام ببطء. ثانياً، نتعلم كيف نختار طعاماً صحياً. على سبيل المثال، يمكننا اختيار الفاكهة بدلاً من الحلويات. وأخيراً، نستطيع ملاحظة شعورنا بالشبع. وفي الختام، يدعم تناول الطعام بوعي صحة الجسم.

“Good eating habits can support good learning.”

Write a paragraph of six sentences about how mindful eating can help students learn.

Outline

Introductory sentence: Mindful eating can help students at school.

Supporting details:

- Choosing healthy food
- Energy for lessons
- Example: breakfast and better focus
- A relaxing break

Concluding sentence: In conclusion, mindful eating can support better learning.

Writing

Mindful eating can help students at school. **First**, this habit encourages healthy food choices. **Second**, healthy meals give students energy for lessons. **For example**, a healthy breakfast can help them focus. **Finally**, eating calmly gives students a relaxing break. **In conclusion**, mindful eating can support better learning.

يمكن لتناول الطعام بوعي أن يساعد الطلاب في المدرسة. أولاً، تشجع هذه العادة الطلاب على اختيار الطعام الصحي. ثانياً، تمنح الوجبات الصحية الطلاب الطاقة اللازمة للدروس. على سبيل المثال، قد تساعد وجبة فطور صحية الطلاب على التركيز. وأخيراً، يمنح تناول الطعام بهدوء الطلاب استراحة مريحة. وفي الختام، يمكن لتناول الطعام بوعي أن يساعد الطلاب على التعلم بشكل أفضل.

“A strong body starts with good food.”

Write a paragraph of six sentences about why our bodies need healthy food.

Outline

Introductory sentence: Healthy food is important for our bodies.

Supporting details:

- Energy every day
- Body growth
- Example: eggs and muscle growth
- Strong bones

Concluding sentence: In conclusion, healthy food helps us stay well.

Writing

Healthy food is important for our bodies. **First**, good meals give us energy every day. **Second**, our bodies need healthy food to grow. **For example**, eggs help our muscles grow. **Finally**, milk keeps our bones strong. **In conclusion**, healthy food helps us stay well.

الطعام الصحي مهم لأجسامنا. أولاً، تمنحنا الوجبات الجيدة الطاقة كل يوم. ثانياً، تحتاج أجسامنا إلى الطعام الصحي لكي تنمو. على سبيل المثال، يساعد البيض على نمو عضلاتنا. وأخيراً، يحافظ الحليب على قوة عظامنا. وفي الختام، يساعدنا الطعام الصحي على البقاء بصحة جيدة.

“Feed your brain with healthy food.”

Write a paragraph of six sentences about how healthy food helps our minds.

Outline

Introductory sentence: Healthy food is important for our minds.

Supporting details:

- Energy for the brain
- Better focus
- Example: breakfast and following a lesson
- A good memory

Concluding sentence: In conclusion, healthy food helps us think clearly.

Writing

Healthy food is important for our minds. **First**, our brains get energy from food. **Second**, good meals help us focus on our work. **For example**, a healthy breakfast can help us follow a lesson. **Finally**, a healthy diet supports our memory. **In conclusion**, healthy food helps us think clearly.

الطعام الصحي مهم لعقولنا. أولاً، تحصل أدمغتنا على الطاقة من الطعام. ثانياً، تساعدنا الوجبات الجيدة على التركيز في عملنا. على سبيل المثال، قد تساعدنا وجبة فطور صحية على متابعة الدرس. وأخيراً، يدعم النظام الغذائي الصحي ذاكرتنا. وفي الختام، يساعدنا الطعام الصحي على التفكير بوضوح.

“A healthy school day starts in the canteen.”

Write a paragraph of six sentences about the benefits of healthy food in the school canteen.

Outline

Introductory sentence: Healthy food in the school canteen has many benefits.

Supporting details:

- Energy for the day
- Body growth
- Example: milk and strong bones
- Better focus in class

Concluding sentence: In conclusion, a healthy canteen is good for students.

Writing

Healthy food in the school canteen has many benefits. **First**, good meals give students energy for the day. **Second**, healthy food helps their bodies grow. **For example**, milk helps build strong bones. **Finally**, students can focus better after a healthy meal. **In conclusion**, a healthy canteen is good for students.

للطعام الصحي في مقصف المدرسة فوائد عديدة. أولاً، تمنح الوجبات الجيدة الطلاب الطاقة اللازمة ليومهم. ثانياً، يساعد الطعام الصحي على نمو أجسام الطلاب. على سبيل المثال، يساعد الحليب على بناء عظام قوية. وأخيراً، يستطيع الطلاب التركيز بشكل أفضل بعد تناول وجبة صحية. وفي الختام، يعود المقصف الصحي بالفائدة على الطلاب.

“Better canteen choices mean healthier meals.”

Write a paragraph of six sentences suggesting healthier choices for the school canteen.

Outline

Introductory sentence: The school canteen can offer more healthy choices.

Supporting details:

- Fresh fruit
- Example: apples and bananas
- Healthy sandwiches and salad
- Water instead of soft drinks

Concluding sentence: In conclusion, these choices can make the canteen healthier.

Writing

The school canteen can offer more healthy choices. **First**, students can buy fresh fruit. **For example**, apples and bananas are good choices. **Second**, the canteen can serve healthy sandwiches and salad. **Finally**, students can drink water instead of soft drinks. **In conclusion**, these choices can make the canteen healthier.

يمكن لمقصف المدرسة تقديم المزيد من الخيارات الصحية. أولاً، يستطيع الطلاب شراء الفاكهة الطازجة. على سبيل المثال، يعد التفاح والموز من الخيارات الجيدة. ثانياً، يمكن للمقصف تقديم شطائر صحية وسلطة. وأخيراً، يستطيع الطلاب شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية. وفي الختام، يمكن لهذه الخيارات أن تجعل المقصف أكثر صحة.