Grade 10

Translation

Unit 1 Science of Nutrition

سالم: في الماضي، كان الكويتيون يأكلون طعامًا صحيًا وبسيطًا مثل السمك والأرز.

Salim: ***In the past, Kuwaitis ate healthy and simple food like fish and rice.***

healthy	simple	fish	rice	in the past
صحي	بسيط	السمك	الأرز	في الماضي

أحمد: نعم، كان هذا الطعام يعطيهم الطاقة، ولم تكن لديهم مشاكل صحية كثيرة.

Ahmed: ***Yes, this food gave them energy, and they did not have many health problems.***

energy	gave them	health problems	many	
الطاقة	أعطاهم	مشاكل صحية	كثيرة	

أحمد: تغيرت عادات الطعام كثيرًا بعد اكتشاف النفط.

Ahmed: ***Eating habits changed a lot after the discovery of oil.***

eating habits	changed	a lot	discovery	oil
عادات الطعام	تغيرت	كثيرًا	اكتشاف	النفط

فهد: نعم، هذا صحيح. جعلت التكنولوجيا الناس يبقون في البيت وقتًا أطول، وأصبحوا أقل نشاطًا.

Fahd: ***Yes, that is true. Technology made people stay at home longer, and they became less active.***

technology	stay	longer	less active	became
التكنولوجيا	يبقى	أطول	أقل نشاطًا	أصبح

هدى: أصبحت المدارس مهمة لتعليم الطلاب حياة صحية.

Huda: ***Schools have become important for teaching students a healthy life.***

schools	become	important	teaching	students
المدارس	أصبحت	مهمة	تعليم	الطلاب

ريم: بالتأكيد، يمكنها أن تعلم الطلاب أكل المزيد من الخضراوات والفواكه وتقليل الوجبات السريعة.

Reem: ***Of course, they can teach students to eat more vegetables and fruit and to eat less fast food.***

of course	vegetables	fruit	fast food	less
بالتأكيد	الخضراوات	الفواكه	وجبات سريعة	أقل

سالم: أفضل نظام غذائي ليس مناسبًا لكل الناس.

Salim: ***The best diet doesn't fit all people.***

best	diet	fit	all people	
أفضل	نظام غذائي	مناسب	كل الناس	

سعد: نعم، بل هو النظام الذي يناسب جسمك وعقلك.

Saad: ***Yes, it is the diet that suits your body and your mind.***

suits	body	mind	diet	
يناسب	جسم	عقل	نظام غذائي	

أحمد: التغذية المناسبة تساعدنا على أن نكون أكثر صحة.

Ahmed: ***Good nutrition helps us to be healthier.***

nutrition	helps	healthier		
التغذية	تساعد	أكثر صحة		

علي: نعم، فهي تساعدنا على تجنب الأمراض وتحسين صحتنا النفسية.

Ali: ***Yes, it helps us avoid diseases and improve our mental health.***

avoid	diseases	improve	mental health	
يتجنب	الأمراض	يحسن	الصحة النفسية	

سامي: الآن، أصبحت التغذية الشخصية أكثر أهمية.

Samy: ***Now, personalised nutrition has become more important.***

personalised	nutrition	more important	now	
شخصية / مخصصة	التغذية	أكثر أهمية	الآن	

صالح: صحيح، لأن كل شخص يختلف عن الآخر في جسمه واحتياجاته.

Saleh: ***True, because every person is different from others in their body and needs.***

true	every	different from	body	needs
صحيح	كل	يختلف عن	جسم	احتياجات

شريف: وهل يؤثر الطعام على صحتنا النفسية؟

Shereef: ***Does food affect our mental health?***

affect	food	mental health		
يؤثر على	الطعام	الصحة النفسية		

عادل: نعم، هناك علاقة قوية بين ما نأكله وصحتنا النفسية.

Adel: ***Yes, there is a strong relationship between what we eat and our mental health.***

strong	relationship	between	eat	mental health
قوية	علاقة	بين	نأكل	الصحة النفسية

Unit 2 Choices & Change

أحمد: ما هي الطاقة المتجددة؟

Ahmed: ***What is renewable energy?***

renewable	energy			
متجددة	طاقة			

يوسف: هي طاقة نظيفة تأتي من مصادر طبيعية مثل الشمس والرياح والماء.

Yousif: ***It is clean energy that comes from natural sources like the sun, wind and water.***

clean	natural sources	sun	wind	water
نظيفة	مصادر طبيعية	الشمس	الرياح	الماء

سعد: كانت الكويت تعتمد لسنوات طويلة على النفط والغاز لإنتاج الطاقة.

Saad: ***For many years, Kuwait depended on oil and gas to produce energy.***

depended on	many years	oil	gas	produce
اعتمدت على	سنوات طويلة	النفط	الغاز	ينتج

أحمد: نعم، ولكنها بدأت الآن تستخدم مصادر أخرى لحماية البيئة والموارد الطبيعية.

Ahmed: ***Yes, but now it has started to use other sources to protect the environment and natural resources.***

started	other sources	protect	environment	natural resources
بدأت	مصادر أخرى	يحمي	البيئة	الموارد الطبيعية

أحمد: ما أضرار استخدام النفط؟

Ahmed: ***What are the harms of using oil?***

harms	using	oil		
أضرار	استخدام	النفط		

يوسف: يسبب النفط تلوث الهواء ويضر بالبيئة ويساعد على تغير المناخ.

Yousif: ***Oil causes air pollution, harms the environment and adds to climate change.***

causes	air pollution	harms	climate change	environment
يسبب	تلوث الهواء	يضر	تغير المناخ	البيئة

شريف: ما هدف مشروع الشقايا؟

Shereef: ***What is the aim of the Shagaya project?***

aim	project	Shagaya		
هدف	مشروع	الشقايا		

خالد: يهدف المشروع إلى إنتاج الكهرباء من الطاقة المتجددة.

Khalid: ***The project aims to produce electricity from renewable energy.***

aims to	produce	electricity	renewable energy	
يهدف إلى	ينتج	الكهرباء	الطاقة المتجددة	

أحمد: كيف يمكننا تقليل استخدام الطاقة في المنزل؟

Ahmed: ***How can we use less energy at home?***

use	less	energy	at home	
نستخدم	أقل	الطاقة	في المنزل	

يوسف: يمكننا ذلك بإغلاق الأنوار وفصل الأجهزة التي لا نستخدمها.

Yousif: ***We can do that by turning off the lights and unplugging the devices we do not use.***

turning off	lights	unplugging	devices	use
إطفاء	الأنوار	فصل	الأجهزة	نستخدم

سعيد: ما هو المنزل الذكي؟

Saeed: ***What is a smart home?***

smart home				
المنزل الذكي				

فهد: هو منزل يستخدم التكنولوجيا لتوفير الطاقة وإدارتها بشكل جيد.

Fahd: ***It is a home that uses technology to save energy and manage it well.***

technology	save	manage	well	energy
التكنولوجيا	يوفر	يدير	بشكل جيد	الطاقة

أحمد: التخلص من النفايات من أكبر المشاكل في العالم.

Ahmed: ***Getting rid of waste is one of the biggest problems in the world.***

getting rid of	waste	biggest	problems	world
التخلص من	النفايات	أكبر	مشاكل	العالم

فهد: أتفق معك. فمثلًا، يجب أن نغلق الأنوار ونفصل الأجهزة التي لا نحتاج إليها.

Fahd: ***I agree with you. For example, we should turn off the lights and unplug the devices we do not need.***

agree	for example	should	turn off	unplug
أتفق	مثلًا	يجب	يغلق	يفصل

Unit 3 Exploring Heritage

أحمد: ماذا تخبرنا الطوابع عن الكويت؟

Ahmed: ***What do stamps tell us about Kuwait?***

stamps	tell	Kuwait		
الطوابع	تخبر	الكويت		

خالد: تخبرنا عن تاريخ الكويت، وحياة الناس في الماضي قبل النفط، وعن التراث الكويتي.

Khalid: ***They tell us about Kuwait's history, people's life in the past before oil, and Kuwaiti heritage.***

history	people's life	past	before oil	heritage
التاريخ	حياة الناس	الماضي	قبل النفط	التراث

علي: هل تعطينا القطع الأثرية والطوابع معلومات عن تاريخ البلد؟

Ali: ***Do artefacts and stamps give us information about the country's history?***

artefacts	stamps	information	country	history
قطع أثرية	طوابع	معلومات	البلد	تاريخ

عادل: نعم، وتساعدنا أيضًا على معرفة كيف كانت حياة الناس في الماضي.

Adel: ***Yes, and they also help us know how people lived in the past.***

also	help	know	how	lived
أيضًا	يساعد	نعرف	كيف	عاش

منى: كيف ساعد محمد الشارخ اللغة العربية في التكنولوجيا؟

Mona: ***How did Mohammed Al-Sharekh help the Arabic language in technology?***

help	Arabic language	technology		
ساعد	اللغة العربية	التكنولوجيا		

هبة: ساعد في إنشاء برامج للترجمة والتعليم.

Heba: ***He helped to create programs for translation and education.***

create	programs	translation	education	
ينشئ	برامج	ترجمة	تعليم	

حمد: كان حمزة الخياط خبيرًا كويتيًا مشهورًا في اللغة، وكان أيضًا معلمًا.

Hamad: ***Hamza Al-Khayyat was a famous Kuwaiti language expert, and he was also a teacher.***

famous	expert	language	teacher	also
مشهور	خبير	اللغة	معلم	أيضًا

سالم: نعم، عمل لأكثر من أربعين سنة على تطوير تعليم اللغة العربية.

Salim: ***Yes, he worked for more than forty years to improve the teaching of Arabic.***

worked	more than	forty years	improve	teaching
عمل	أكثر من	أربعين سنة	يطور	تعليم

أحمد: بماذا تشتهر اليابان؟

Ahmed: ***What is Japan famous for?***

famous for	Japan			
مشهور بـ	اليابان			

يوسف: تشتهر اليابان بالتكنولوجيا المتقدمة، لكنها تحافظ أيضًا على قيمها وتقاليدها.

Yousif: ***Japan is famous for advanced technology, but it also keeps its values and traditions.***

advanced	technology	keeps	values	traditions
متقدمة	التكنولوجيا	يحافظ على	قيم	تقاليد

أحمد: هل للتكنولوجيا دور كبير في اليابان؟

Ahmed: ***Does technology have a big role in Japan?***

big role	technology	Japan		
دور كبير	التكنولوجيا	اليابان		

يوسف: نعم، أصبحت التكنولوجيا جزءًا مهمًا من الحياة اليومية.

Yousif: ***Yes, technology has become an important part of daily life.***

become	important part	daily life		
أصبح	جزء مهم	الحياة اليومية		

سالم: ماذا يتعلم الطلاب في المدارس؟

Salim: ***What do students learn in schools?***

learn	students	schools		
يتعلم	الطلاب	المدارس		

فهد: يتعلمون الفنون والتقاليد والعادات القديمة.

Fahd: ***They learn the arts, traditions and old customs.***

learn	arts	traditions	old customs	
يتعلمون	الفنون	التقاليد	العادات القديمة	

Unit 4 Citizenship

علي: ما هي المواطنة الصالحة؟

Ali: ***What is good citizenship?***

good citizenship				
المواطنة الصالحة				

أحمد: هي مساعدة المجتمع والعمل على جعله أفضل.

Ahmed: ***It is helping the community and working to make it better.***

helping	community	working	make better	
مساعدة	المجتمع	العمل	يجعله أفضل	

علي: برأيك، ما أهم صفة للمواطن الصالح؟

Ali: ***In your opinion, what is the most important quality of a good citizen?***

opinion	most important	quality	good citizen	
رأي	الأهم	صفة	مواطن صالح	

خالد: احترام تاريخ بلدك، ومساعدته على التطور، والتعاون مع الآخرين.

Khaled: ***Respecting the history of your country, helping it to develop, and cooperating with others.***

respecting	history	develop	cooperating	others
احترام	التاريخ	يتطور	التعاون	الآخرين

أحمد: لماذا كان موقع الكويت مهمًا في القرن الثامن عشر؟

Ahmed: ***Why was Kuwait's location important in the eighteenth century?***

location	important	eighteenth century		
موقع	مهم	القرن الثامن عشر		

سالم: لأنه ساعد على ربط طرق التجارة البحرية بين الشرق والغرب.

Salem: ***Because it helped to connect the sea trade routes between the East and the West.***

helped	connect	sea trade routes	East	West
ساعد	يربط	طرق التجارة البحرية	الشرق	الغرب

منى: غيّر اكتشاف النفط في الثلاثينيات حياة الكويت بشكل كبير.

Mona: ***The discovery of oil in the 1930s changed life in Kuwait a lot.***

discovery	oil	1930s	changed	a lot
اكتشاف	النفط	الثلاثينيات	غيّر	بشكل كبير

سلوى: نعم، هذا صحيح. فقد أصبحت الكويت دولة حديثة.

Salwa: ***Yes, that is true. Kuwait became a modern country.***

true	became	modern	country	
صحيح	أصبحت	حديثة	دولة	

علي: ما هو العقد الاجتماعي؟

Ali: ***What is the social contract?***

social contract				
العقد الاجتماعي				

ناصر: هو اتفاق بين الناس على اتباع القواعد حتى يكون الجميع بأمان.

Nasser: ***It is an agreement between people to follow the rules so that everyone is safe.***

agreement	follow	rules	everyone	safe
اتفاق	يتبع	القواعد	الجميع	آمن

حمد: هل أصبحت الدول أكثر ارتباطًا اليوم؟

Hamad: ***Have countries become more connected today?***

countries	more connected	today		
الدول	أكثر ارتباطًا	اليوم		

يوسف: نعم، العالم أصبح أكثر ترابطًا، وهناك قوانين عالمية مثل قوانين المرور.

Yousif: ***Yes, the world has become more connected, and there are world laws, like traffic laws.***

world	connected	world laws	traffic laws	
العالم	مترابط	قوانين عالمية	قوانين المرور	

شهد: لماذا من المهم أن نفهم القانون والمجتمع؟

Shahd: ***Why is it important to understand law and society?***

important	understand	law	society	
مهم	نفهم	القانون	المجتمع	

سلمى: لأن القانون والمجتمع يعملان معًا لتنظيم حياتنا.

Salma: ***Because law and society work together to organise our lives.***

work together	organise	our lives	law	society
يعملان معًا	ينظم	حياتنا	القانون	المجتمع