



اللغة الإنجليزية

الصف العاشر

كلمات + أسئلة الكتاب

الفصل الدراسي الأول

العام الدراسي 2026-2027

إعداد:

أ. ناشد الحاج

المذكرة خدمة تطوعية لمن يحتاجها وليست للبيع

VOCABULARY

UNIT 1

The Science of Nutrition

علم التغذية

Lesson: 1

1-	nutritious	adj	مغذي - مفيد للجسم	4-	resist	v	يقاوم
2-	portion	n	حصة - جزء من	5-	pledge	n	عهد - تعهد - وعد جاد
3-	swap	v	يستبدل - يبادل				

Lesson: 2

6-	bestow	v	يمنح - يهب	11-	attitude	n	موقف - توجه
7-	nutrition	n	غذاء - تغذية	12-	stimulate	v	يحفز - يشجع
8-	urge	v	يحث - يشجع	13-	consume	v	يستهلك
9-	routinely	adv	بشكل روتيني - بشكل اعتيادي	14-	notable	adj	ملحوظ - بارز
10-	inactive	adj	غير نشيط - قليل النشاط	15-	involvement	n	مشاركة - انخراط

Lesson: 4

16-	prioritise	v	يعطي الأولوية	19-	aroma	n	رائحة طيبة
17-	soak	v	ينقع في سائل	20-	preservatives	n	مواد حافظة
18-	filling	adj	مُشبع				

Lesson: 5

21-	subsidise	v	يدعم ماديا-	24-	indeed	adv	حقا - بالتأكيد
22-	affordable	adj	بسعر معقول-بسعر مناسب	25-	nutritional	adj	غذائي - خاص بالتغذية
23-	organisation	n	تنظيم				

Lesson: 7

26-	malnutrition	n	سوء تغذية	31-	process	v	يعالج (شيئاً أو مادة)
27-	effective	adj	فعال-مؤثر	32-	fatigue	n	تعب شديد - ارهاق
28-	personalised	adj	مخصص-شخصي	33-	inflammation	n	التهاب
29-	biological	adj	بيولوجي-حيوي-	34-	regulate	v	ينظم-يضبط
30-	chemically	adv	كيميائيا-من ناحية كيميائية	35-	still	adv	لا يزال

Lesson: 9

36-	sustainable	adj	مستدام	39-	decade	n	عقد من الزمن (فترة 10 سنوات)
37-	legume	n	بقوليات	40-	overlook	v	يغفل عن-يهمل
38-	stroll	v	يتمشى بهدوء- يتجول				

Lesson: 10

41-	hurdle	n	عقبة-عائق	44-	assign	v	يكلف-يعين-يسند
42-	wholesome	adj	صحي-مفيد للصحة	45-	break down	ph.v	يفكك-يحلل إلى أجزاء
43-	tempting	adj	مغري-جذاب				

UNIT 2

Choices and Change الخيارات والتغيير

Lesson: 1

1-	wind turbine	n	توربين رياح	4-	landfill	n	مكب نفايات
2-	reusable	adj	قابل لإعادة الاستخدام	5-	injure	v	يصيب-يؤذي
3-	second-hand	adj	مستعمل - مستخدم				

Lesson: 2

6-	emission	n	انبعاث (غاز-ضوء-حرارة)	11-	run out	v	ينفذ-ينتهي
7-	alternative	n	بديل	12-	ecosystem	n	نظام بيئي
8-	flowing	adj	متدفق	13-	expertise	n	خبرة- مهارة
9-	convert	v	يحول	14-	awareness	n	وعي
10-	entirely	adv	بشكل كامل	15-	decisive	adj	حاسم - قاطع

Lesson: 4

16-	unplug	v	يفصل من الكهرباء	19-	unnecessary	adj	غير ضروري
17-	combination	n	دمج-تركيب-مجموعة	20-	concept	n	مفهوم-فكرة
18-	vacant	adj	شاغر-خالي-فارغ				

Lesson: 5

21-	ideal	adj	مثالي	24-	tailor	v	يفصّل - يعدل شيء لشخص أو لغرض ما
22-	power	v	يزود بالطاقة	25-	power grid	n	شبكة الكهرباء
23-	ambitious	adj	طموح				

Lesson: 7

26-	eventually	adv	أخيرا-في النهاية	31-	directly	adv	مباشرةً
27-	dispose of	ph.v	يتخلص من	32-	regard	v	يعتبر
28-	enormous	adj	هائل-ضخم جدا	33-	make over	ph.v	يجدد-يحسّن
29-	upcycling	n	إعادة التدوير الابداعي	34-	tablet	n	تابليت
30-	antique	n	تحفة	35-	add up	ph.v	يتراكم

Lesson: 9

36-	bury	v	يدفن	39-	densely	adv	بكتافة
37-	incineration	n	حرق النفايات	40-	composting	n	صناعة السماد
38-	decompose	v	يتحلل				

Lesson: 10

41-	brand-new	adj	جديد تماما	44-	manufacture	v	يصنّع-ينتج
42-	outlive	v	يعيش -يستمر لوقت أطول من شخص أو شيء ما	45-	strict	adj	صارم-حازم
43-	seldom	adv	نادرا				

UNIT 3

Exploring Heritage استكشاف التراث

Lesson: 1

1-	evidence	n	دليل-أدلة	4-	pass down	ph.v	يورث-ينقل من جيل لآخر
2-	artefact	n	قطعة أثرية	5-	illustrate	v	يوضح
3-	stand for	ph.v	يرمز إلى-يعني				

Lesson: 2

6-	creator	n	مبتكر-مبدع	11-	devote to	ph.v	يكرّس ل-يخصص
7-	leading	adj	رائد-قيادي	12-	director	n	مدير
8-	automatic	adj	تلقائي-آلي	13-	creativity	n	إبداع
9-	translation	n	ترجمة	14-	detailed	adj	مُفصّل
10-	precisely	adv	بدقة	15-	sadly	adv	للأسف

Lesson: 4

16-	narrow	adj	ضيق	19-	expand	v	يتوسع-يمتد-يزداد
17-	passage	n	مر	20-	watchtower	n	برج مراقبة
18-	surround	v	يحيط ب				

Lesson: 5

21-	mechanical	adj	ميكانيكي	24-	insightful	adj	عميق الفهم- ذو نظرة ثاقبة
22-	award	n	جائزة	25-	document	v	يوثق
23-	conference	n	مؤتمر				

Lesson: 7

26-	continuous	adj	مستمر - متواصل	31-	view	v	يشاهد- ينظر ل
27-	alive	adj	حي	32-	educate	v	يعلم- يتقّف
28-	ceremony	n	حفل- مراسم	33-	overseas	adv	في الخارج
29-	identify	v	يتعرف على- يحدد	34-	publish	v	ينشر
30-	patiently	adv	بصبر	35-	root	n	أصل- جذر

Lesson: 9

36-	identity	n	هوية	39-	classic	adj	كلاسيكي- تقليدي
37-	dye	v	يصبغ- يدهن	40-	bridge	n	جسر
38-	decorative	adj	زخرفي- مزخرف				

Lesson: 10

41-	tuck away	ph.v	يخفي- يضع شيء في مكان آمن	44-	walker	n	مُشاة- شخص يمشي
42-	amazingly	adv	بشكل مذهل	45-	hidden	adj	مخفي
43-	customise	v	يخصص- يعدل حسب الرغبة				

UNIT 4

Citizenship المواطنة

Lesson: 1

1-	well-known	adj	معروف-مشهور	4-	continuously	adv	باستمرار
2-	tie	v	يربط	5-	citizenship	n	مواطنة
3-	site	n	موقع				

Lesson: 2

6-	transformation	n	تحول-تغيير كبير	11-	mark	v	يمثل-يميز-يحدد
7-	collection	n	مجموعة	12-	sustain	v	يدعم-يحافظ على
8-	culturally	adv	ثقافيا	13-	rapidly	adv	بشكل سريع
9-	hub	n	مركز	14-	new-found	adj	مكتشف حديثا
10-	nation	n	أمة-دولة	15-	capacity	n	قدرة- سعة

Lesson: 4

16-	safeguard	v	يحمي-يحافظ على	19-	leader	n	قائد
17-	stable	adj	مستقر-ثابت	20-	defence	n	دفاع
18-	downplay	v	يقلل من أهمية				

Lesson: 5

21-	ancestor	n	سلف-جد من الأجداد	24-	comply	v	يتمثل - يلتزم
22-	altruism	n	الإيثار-حب مساعدة الآخرين	25-	volunteer	v	يتطوع
23-	loyal	adj	مخلص -وفي				

Lesson: 7

26-	impose	v	يفرض-يقر	31-	interestingly	adv	بشكل ممتع
27-	contract	n	عقد	32-	universal	adj	عالمي-شامل
28-	equality	n	المساواة	33-	sentence	v	يحكم على - يصدر حكم
29-	freedom	n	حرية	34-	formal	adj	رسمي
30-	informal	adj	غير رسمي	35-	respect	v	يحترم

Lesson: 9

36-	monument	n	تمثال-نصب تذكاري	39-	rare	adj	نادر
37-	skyline	n	افق-منظر مباني المدينة	40-	showcase	v	يعرض
38-	symbolise	v	يرمز إلى				

Lesson: 10

41-	regulation	n	قانون-لائحة	44-	lasting	adj	مستمر-دائم
42-	character	n	شخصية - سمة	45-	mature	adj	ناضج-راشد
43-	record	n	سجل-ملف				

SET-BOOK

UNIT 1

1-What was the traditional Kuwaiti diet based on?

1- على ماذا كان يعتمد النظام الغذائي الكويتي التقليدي؟

- It was based on the sea. - على البحر
 - It was based on the desert. - على الصحراء
-

2-What were the characteristics of the Kuwaiti food in the past?

2- ما صفات الطعام الكويتي في الماضي؟

- It was simple. - كان بسيطاً
 - It was healthy. - كان صحياً
-

3-What did people in Kuwait use to eat in the past?

3- ماذا اعتاد الناس في الكويت أن يأكلوا في الماضي؟

- Fresh fish. - سمك طازج
 - Dates and rice. - التمر والأرز
-

4-What are the benefits of having healthy food?

4- ما فوائد تناول الطعام الصحي؟

- It gives us energy. - يعطينا طاقة
 - It makes us healthy. - يجعلنا بصحة جيدة
-

5-How did the discovery of oil affect Kuwaiti eating habits?

5- كيف أثر اكتشاف النفط على عادات الأكل في الكويت؟

- Eating habits changed - تغيرت عادات الطعام
 - People could buy more food. - الناس أصبحوا يشترون طعام أكثر
-

6-Why can fast food be unhealthy?

6- لماذا يمكن أن تكون الوجبات السريعة غير صحية؟

- It can cause obesity. - يمكن أن تسبب السمنة
- It can cause inactivity. - يمكن أن تسبب الخمول

7- Why are many teenagers at risk of an inactive lifestyle?

7- لماذا يكون كثير من المراهقين معرضين لنمط حياة غير نشط؟

- Playing computer games for a long time.
- Lack of walking.

-يلعبون ألعاب الكمبيوتر لفترة طويلة
-قلة المشي

8-What health problems have increased as a result of changes in diet and lifestyle?

8- ما المشكلات الصحية التي زادت بسبب تغيير النظام الغذائي ونمط الحياة؟

- Obesity.
- Heart disease.

-السمنة

-مرض القلب

9-Why have schools become important in encouraging healthier lifestyles?

9- لماذا أصبحت المدارس مهمة في تشجيع أنماط الحياة الصحية؟

- They teach students how to eat well.
- They teach students how to exercise.

-تعليم الطلاب كيف يأكلون بشكل جيد

-تعليم الطلاب كيف يتدربون

10-Why is a healthy diet different for each person?

10- لماذا يختلف النظام الغذائي الصحي من شخص لآخر؟

- People's bodies are different.
- People need different foods.

-أجسام الناس مختلفة

-الناس يحتاجون أطعمة مختلفة

11-How can food affect our mental health??

11- كيف يمكن أن يؤثر الطعام على صحتنا العقلية؟

- Food can affect our mood.
- It can affect how we think.

-الطعام يؤثر على مزاجنا

-يؤثر بطريقة تفكيرنا

12-Why is personalised nutrition important?

12- لماذا التغذية الشخصية مهمة؟

- It helps us choose better food.
- It can improve our health.

-تساعدنا في اختيار الطعام الأفضل

-تحسن صحتنا

UNIT 2

1- What are the sources of renewable energy?

1- ما مصادر الطاقة المتجددة؟

- Solar energy.

- الطاقة الشمسية

- Wind energy.

- طاقة الرياح

2- What are the benefits of renewable energy?

2- ما فوائد الطاقة المتجددة؟

-It reduces pollution.

-تقلل من التلوث

-It protects the environment.

-تحمي البيئة

3- How can we protect the environment?

3- كيف نستطيع حماية البيئة

-We can reduce waste.

-يمكننا تقليل النفايات

-We can save water and energy.

-يمكننا المحافظة على الماء والطاقة

4- What are the bad effects of fossil fuels?

4- ماهي الآثار السلبية للوقود الأحفوري؟

- They cause pollution.

-يسبب التلوث

- They cause climate change.

-يسبب تغير المناخ

5-What is upcycling?

5- ما هو إعادة التدوير الابداعي

-It means turning old things into new ones.

-يعني تحويل الأشياء القديمة إلى أشياء جديدة

6-Why is upcycling important?

(What are the benefits of upcycling?)

6- ماهي أهمية وفوائد إعادة التدوير الإبداعي؟

-It reduces waste.

-يقلل النفايات

-It protects the environment.

-يحمي البيئة

7-What can people do with old or unwanted items?

7- ماذا يمكن للناس أن يفعلوا بالأشياء القديمة أو غير المرغوب فيها؟

-They can reuse them.

-يمكنهم إعادة استخدامها

-They can turn them into something new.

-يمكنهم تحويلها إلى شيء جديد

8-What objects and materials can be upcycled?

8- ما الأشياء والمواد التي يمكن إعادة تدويرها بطريقة إبداعية؟

-We can upcycle cotton.

-يمكن إعادة تدوير القطن

-We can upcycle plastic.

-يمكن إعادة تدوير البلاستيك

9-How can we get rid of waste?

9- ما الأشياء والمواد التي يمكن إعادة تدويرها بطريقة إبداعية؟

-We can recycle it.

-يمكننا إعادة تدويرها

-We can reuse it.

-يمكننا إعادة استخدامها

UNIT 3

1- Why are stamps important?

1- لماذا الطوابع مهمة؟

- They show our culture.

- تظهر ثقافتنا

- They show our history.

- تظهر تاريخنا

2- How can we keep our cultural heritage?

2- كيف نستطيع المحافظة على تراثنا الثقافي؟

- We can speak our language.

- يمكننا التحدث بلغتنا

- We can hold festivals.

- يمكننا إقامة الاحتفالات

3- Why is it important to preserve our heritage?

3- لماذا من المهم أن نحافظ على تراثنا؟

- It helps people understand who they are.

- يساعد الناس على فهم هويتهم

- It keeps us connected with our history.

- يحافظ على ارتباطنا بتاريخنا

4- Why are traditional festivals important?

4- لماذا الاحتفالات التقليدية مهمة؟

- They show our culture.

- تظهر ثقافتنا

- They bring people together.

- تجمع الناس معا

5- How can modern technology help preserve heritage and culture?

5- كيف تساعدنا التكنولوجيا الحديثة في المحافظة على التراث والثقافة؟

- By sharing traditions worldwide.

- بمشاركة التقاليد على مستوى العالم

- By saving old things online.

- بالمحافظة على الأشياء القديمة أونلاين

6- What makes a person a cultural ambassador?

6- ما الذي يجعل الشخص سفيراً ثقافياً؟

- A person who protects and shares culture and language.

- هو الشخص الذي يحمي ويشارك الثقافة واللغة

7-Why is it important to protect the Arabic language?

7- لماذا من المهم أن نحمي اللغة العربية؟

- It is an important part of Arab culture.

- هي جزء مهم من ثقافتنا العربية

- It is an important part of Arab identity.

- هي جزء مهم من هويتنا العربية

8- Who was Mohammad Al Sharekh?

8- من هو محمد الشارخ؟

- He was a Kuwaiti businessman and creator in Arabic computing.

- كان رجل أعمال كويتيًا ومبتكرًا في مجال الحوسبة العربية

9- Who was Hamza Al-Khayat?

9- من هو حمزة الخياط؟

- He was a famous Kuwaiti language expert and teacher.

- كان خبيرًا كويتيًا مشهورًا في اللغة ومعلمًا

UNIT 4

1- How do people show they are good citizens? (صفات المواطن الجيد)
(-what are the most important qualities of a good citizen?)

- Respecting other people. -احترام الآخرين
 - Following the rules . -اتباع القوانين
-

2- What does the name “Al-Kut” mean?

2- ماذا تعني كلمة الكوت

- A small fort built near the sea.

-قلعة صغيرة مبنية قرب البحر

3- Why was Kuwait important for trade?

3- لماذا كانت الكويت مهمة للتجارة ؟

- It had a good location by the sea.
- It had busy ports.

- كان لها موقع جيد بالقرب من البحر
- كانت فيها موانئ نشطة

4- What are the most important values for countries?

4- ماهي أهم القيم للدول

- Equality.
- Justice.

-المساواة
-العدل

5- Why are laws important?

5- لماذا القوانين مهمة ؟

- They keep people safe.
- They keep order in society.

- تحافظ على سلامة الناس
- تحافظ على النظام في المجتمع

6- How can we help make our country better?

6-كيف نستطيع أن نجعل بلدنا أفضل؟

- Keeping it clean.
- Planting trees .

- المحافظة على نظافته
- زراعة الأشجار
