

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



الملف جمل مترجمة يمكن استخدامها لكتابة التعبير

[موقع المناهج](#) ← [المناهج الكويتية](#) ← [الصف العاشر](#) ← [لغة انجليزية](#) ← [الفصل الأول](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف العاشر



روابط مواد الصف العاشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف العاشر والمادة لغة انجليزية في الفصل الأول

<a href="#">كتاب الطالب في مادة اللغة الانكليزية</a>	1
<a href="#">مواضيع التعبير لصف العاشر</a>	2
<a href="#">مذكرة قواعد رائعة ومفيدة في مادة اللغة الانكليزية</a>	3
<a href="#">الكلمات الجديدة بالترجمة في مادة اللغة الانكليزية</a>	4
<a href="#">مذكرة ثانوية المباركية في مادة اللغة الانكليزية</a>	5

## 10.1. Keeping fit and healthy البقاء رشيقاً وصحياً

1. Keeping fit and healthy is very important. البقاء رشيقاً و صحياً مهم جداً
2. It helps us to live a happy life. فهو يساعدنا أن نعيش حياة سعيدة
3. There are many ways to keep fit and healthy. توجد طرق كثيرة لنبقى رشيقين و صحيين
4. We should eat healthy and fresh food. يجب أن نأكل طعام صحي و طازج
5. We should vary our food. و يجب أن نؤوع غذائنا
6. We can eat proteins, fats and carbohydrates نستطيع ان نأكل البروتينات و الدهون و الكربوهيدرات
7. We can eat lots of fruits and vegetables to get vitamins. نستطيع اكل الفواكه و الخضراوات لنحصل على الفيتامينات  
almanahj.com/kw
8. We can add green tea, dark chocolates and probiotic drink to our daily diet. و يمكن إضافة الشاي الأخضر و الشيكولاتة السادة و المشروبات التي تحتوي على بكتيريا نافعة لغذائنا اليومي .
9. We must drink lots of water daily. لابد ان نشرب الكثير من الماء يوميا
10. In my opinion we should play sports and do exercise و في رأيي ، يجب أن نلعب رياضه
11. Walking and swimming are the best and the easiest sports. المشي و الجري هما أفضل و أسهل رياضه
12. They keep us fit and strong. وهي تحفظنا رشيقين و أقوياء
13. Eating healthy food and playing sports help us avoid diseases. الطعام الصحي ولعب الرياضة يساعدنا على تجنب الأمراض
14. Really , they help us to live a long and healthy life. حقا، انهم يساعدونا على العيش حياة طويلة و صحية

## 10.2. Healthy food الطعام الصحي

1. **Healthy food is very important for our life.** الطعام الصحي مهم جداً
2. **It keeps our organs and body fit and healthy.** و هو يحفظ أعضاء الجسم و أجسادنا رشيقة و صحية
3. **Fast food is very dangerous for our health.** الوجبات السريعة خطيرة جدا علي صحتنا .
4. **It contains much fat and sugar.** فهي تحتوي على كثير من الدهون و السكر .
5. **Home-made meals are healthy, fresh and tasty.** فالوجبات المنزلية صحية و لذيذة .
6. **There are many types of healthy food.** توجد أنواع كثيرة للغذاء الصحي.
7. **We can eat proteins, fats and carbohydrates.** نستطيع اكل البروتينات و الدهون و الكربوهيدرات
8. **We can eat lots of fruits and vegetables to get vitamins.** نستطيع اكل الفواكه و الخضراوات للفيتامينات
9. **We should drink lots of water daily.** يجب ان نشرب الكثير من الماء يوميا
10. **We can add green tea, dark chocolates and probiotic drink to our daily diet.**
11. **Green tea is rich in antioxidants.** فالشاي الأخضر غني بالمواد المضادة للأكسدة
12. **It helps the body combat diseases.** فهو يساعد الجسم على مقاومة الأمراض .
13. **Dark chocolate is useful for diabetic people .** و الشيكولاته السادة مفيدة لمرضى السكر .
14. **Probiotic drinks can improve our immune system.** المشروبات التي تحتوي على خمائر تحسّن جهاز المناعة
15. **In my opinion ,we should play sports daily.** يجب أن نلعب الرياضة يوميا
16. **Walking and swimming are the best and the easiest sports.** و المشي و السباحة أفضل و أسهل رياضة .
17. **Really, when we eat healthy food, we will be healthy.** و في الحقيقة ، عندما نتناول طعام صحي ، سنكون أصحاء

### 10.3. Culture of peace / Respecting other cultures.

#### احترام الثقافات الأخرى / ثقافة السلام

1. **Culture of peace is very important in our life.** ثقافة السلام مهمة في حياتنا
2. **Islam ordered us to respect other cultures and religions .** أمرنا الإسلام أن نحترم الثقافات و الديانات الأخرى .
3. **We should respect people's traditions and customs.** يجب أن نحترم عادات و تقاليد الشعوب
4. **We can show respect in many ways.** ويمكن أن نظهر احترامنا للثقافات الأخرى بطرق كثيرة
5. **We can share others' festivals.** فيمكن أن نشارك الآخرين في احتفالاتهم
6. **We can design posters and stamps.** ويمكن أن نصمم الطوابع و الملصقات لهم
7. **We should raise awareness .** ويجب رفع الوعي الصحي
8. **Kuwait has done a lot to promote the culture of peace.** و قد فعلت الكويت الكثير لكي تشجع ثقافة السلام
9. **It held seminars and conferences.** و أقامت الندوات و المؤتمرات
10. **It encourages international dialogue to understand others.** تشجع الحوار الدولي لكي نفهم الآخرين.
11. **Really, respecting other cultures help us live in peace.** حقاً ، فإن احترام الثقافات الأخرى يساعدنا أن نعيش في سلام
12. **It spreads love and tolerance in the society.** وهي تنشر الحب و التسامح في المجتمع