

# توقعات تعبير الصف العاشر

من مذكرة خالد  
سليم

أطيب التمنيات  
بالتوفيق و النجاح



Phone Number

 **51521390**



لطلب المذكرة

## Healthy Diet

### Outline

<b>Introduction:</b>	Eating healthy food is very important. It helps us feel better and stay strong. A good diet is the key to a happy life.		
<b>Body:</b>	Paragraph (1)	○ healthy ingredients	○ Whole grains
		○ amount of vitamins	○ give us the nutrients
	Paragraph (2)	○ make a big difference	○ avoid getting sick
		○ more energy	○ avoid obesity
<b>Conclusion:</b>	Healthy food is essential to have a healthy lifestyle. It keeps us strong and full of energy. Choosing healthy foods is a smart decision for a better life.		

## Healthy Diet

Eating healthy food is very important. It helps us feel better and stay strong. A good diet is the key to a happy life.

Healthy food should include healthy ingredients like fruits and vegetables. Whole grains like brown rice and oats are also good. Proteins such as chicken and fish are important too. In addition, we need to have suitable amount of vitamins. These foods give us the nutrients we need.

A healthy diet can make a big difference. It can help us avoid getting sick. Eating well gives us more energy. It also helps us stay at a healthy weight and avoid obesity.

In conclusion, healthy food is essential to have a healthy lifestyle. It keeps us strong and full of energy. Choosing healthy foods is a smart decision for a better life.

### الغذاء الصحي

تناول الطعام الصحي مهم جدًا. فهو يساعدنا على الشعور بتحسن والبقاء قويين. النظام الغذائي الجيد هو المفتاح لحياة سعيدة.

يجب أن يتضمن الطعام الصحي مكونات صحية مثل الفواكه والخضروات. الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان مفيدة أيضًا. البروتينات مثل الدجاج والسمك مهمة أيضًا. بالإضافة إلى ذلك، نحتاج إلى كمية مناسبة من الفيتامينات. هذه الأطعمة تمنحنا العناصر الغذائية التي نحتاجها.

يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يحدث فرقًا كبيرًا. يمكنه مساعدتنا على تجنب الإصابة بالمرض. تناول الطعام بشكل جيد يمنحنا المزيد من الطاقة. كما يساعدنا على البقاء على وزن صحي وتجنب البدانة.

في الختام، الطعام الصحي ضروري للحصول على نمط حياة صحي. إنه يجعلنا أقوياء ومليئين بالطاقة. اختيار الأطعمة الصحية قرار ذكي لحياة أفضل.

## Computer Games

### Outline

<b>Introduction:</b>	Computer games are very popular today. Many people enjoy playing them. They can be fun and entertaining.		
<b>Body:</b>	Paragraph (1)	○ positive side	○ problem-solving skills
		○ hand-eye coordination	○ violent and not suitable
	Paragraph (2)	○ setting time limits	○ make gaming more social
		○ age-appropriate games	○ to balance gaming
<b>Conclusion:</b>	computer games have both good and bad sides. With proper use, they can be beneficial.		

## Computer Games

Computer games are very popular today. Many people enjoy playing them. They can be fun and entertaining.

There are advantages and disadvantages to playing computer games. On the positive side, games can improve hand-eye coordination. They can also help develop problem-solving skills. However, playing too much can lead to health problems and harmful for eyes. Some games may be violent and not suitable for children. Spending too much time on games can also affect schoolwork and social life.

Children can use computer games wisely by setting time limits. They should choose educational and age-appropriate games. Playing with friends and family can make gaming more social. It's also important to balance gaming with other activities like sports and reading.

At last, computer games have both good and bad sides. With proper use, they can be beneficial. It's essential to play them in moderation and make smart choices.

### ألعاب الكمبيوتر

ألعاب الكمبيوتر تحظى بشعبية كبيرة اليوم. الكثير من الناس يستمتعون بلعبها. يمكن أن تكون ممتعة ومسلية. هناك مزايا وعيوب للعب ألعاب الكمبيوتر. من الجانب الإيجابي، يمكن للألعاب أن تحسن التنسيق بين اليد والعين. كما يمكنها أن تساعد في تطوير مهارات حل المشكلات. ومع ذلك، فإن اللعب بكثرة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية ويكون ضاراً للعيون. بعض الألعاب قد تكون عنيفة وغير مناسبة للأطفال. قضاء وقت طويل في اللعب يمكن أن يؤثر على الدراسة والحياة الاجتماعية. يمكن للأطفال استخدام ألعاب الكمبيوتر بحكمة عن طريق تحديد الوقت المخصص للعب. يجب عليهم اختيار الألعاب التعليمية والمناسبة لأعمارهم. اللعب مع الأصدقاء والعائلة يمكن أن يجعل الألعاب أكثر اجتماعية. من المهم أيضاً التوازن بين اللعب والأنشطة الأخرى مثل الرياضة والقراءة. في النهاية، لألعاب الكمبيوتر جوانب إيجابية وسلبية. مع الاستخدام الصحيح، يمكن أن تكون مفيدة. من الضروري اللعب باعتدال واتخاذ خيارات ذكية.

## Saving Wildlife

### Outline

<b>Introduction:</b>	Protecting wildlife is crucial for maintaining the balance of our planet. Without our efforts, these animals and plants face the risk of extinction.		
<b>Body:</b>	Paragraph (1)	○ Habitat destruction	○ destroy the homes
		○ destroy the homes	○ difficult to survive
	Paragraph (2)	○ protect their habitats	○ prevent poaching
		○ laws and regulations	○ awareness campaigns
<b>Conclusion:</b>	saving endangered species is essential for the health of our planet and future generations. Together, we can make a difference.		

## Saving Wildlife

Protecting endangered species is crucial for maintaining the balance of our planet's ecosystems. Without our efforts, these animals and plants face the risk of extinction, which can disrupt life.

Habitat destruction, pollution and climate change affect wildlife. Also, poaching is a threat to endangered species. These factors destroy the homes of animals and plants. That makes it difficult for them to survive.

To save endangered species, we must first protect their habitats by preserving natural areas and reducing pollution. Additionally, laws and regulations must be enforced to prevent poaching. Education and awareness campaigns also play a vital role in promoting conservation efforts.

Eventually, saving endangered species is essential for the health of our planet and future generations. Together, we can make a difference by taking action to protect these weak creatures and their habitats.

### إنقاذ الحياة البرية

إن حماية الأنواع المهددة بالانقراض أمر بالغ الأهمية للحفاظ على توازن النظم البيئية على كوكبنا. بدون جهودنا، تواجه هذه الحيوانات والنباتات خطر الانقراض، مما قد يسبب اضطراباً في الحياة.

تؤثر تدمير المواطن الطبيعية، والتلوث، وتغير المناخ على الحياة البرية. كما أن الصيد الجائر يمثل تهديداً للأنواع المهددة بالانقراض. هذه العوامل تدمر منازل الحيوانات والنباتات، مما يجعل من الصعب عليها البقاء على قيد الحياة.

لإنقاذ الأنواع المهددة بالانقراض، يجب علينا أولاً حماية مواطنها الطبيعية من خلال الحفاظ على المناطق الطبيعية وتقليل التلوث. بالإضافة إلى ذلك، يجب تطبيق القوانين واللوائح لمنع الصيد الجائر. تلعب حملات التوعية والتعليم دوراً حيوياً في تعزيز جهود الحفظ.

في النهاية، إنقاذ الأنواع المهددة بالانقراض أمر ضروري لصحة كوكبنا ولأجيال المستقبل. معاً، يمكننا إحداث فرق من خلال اتخاذ إجراءات لحماية هذه الكائنات الضعيفة ومواطنها الطبيعية.

## Traffic Jam Problem

### Outline

<b>Introduction:</b>	Traffic jams are a common problem in many cities. They happen when too many cars use the same roads at the same time.		
<b>Body:</b>	Paragraph (1)	○ many negative effects	○ makes people feel tired
		○ wastes time	○ increase air pollution
	Paragraph (2)	○ ways to solve	○ use public transportation
		○ Building more roads	○ Using technology
<b>Conclusion:</b>	traffic jams are a serious issue with harmful effects on people. However, with planning and cooperation, this problem can be reduced.		

## Traffic Jam Problem

Traffic jams are a common problem in many cities. They happen when too many cars use the same roads at the same time. This issue causes delays and frustration for everyone.

Traffic congestion has many negative effects. It wastes time because people spend hours stuck in traffic. It also causes stress and makes people feel tired. Additionally, traffic jams increase air pollution. Finally, it leads to accidents because drivers can become impatient or distracted.

There are some ways to solve the traffic jam problem. Building more roads or widening existing ones. People to use public transportation, like buses and trains. People can share rides to work or school. Using technology to control traffic lights and improve traffic flow.

In conclusion, traffic jams are a serious issue with harmful effects on people. However, with planning and cooperation, this problem can be reduced. Everyone must work together to make roads less crowded and life more comfortable.

### ازدحام المرور

يعد ازدحام المرور مشكلة شائعة في العديد من المدن. تحدث عندما تستخدم العديد من السيارات نفس الطرق في

الوقت نفسه. تتسبب هذه المشكلة في تأخيرات وإحباط للجميع.

للإزدحام المروري العديد من الآثار السلبية. فهو يضيع الوقت لأن الناس يقضون ساعات عالقين في الزحام. كما يسبب التوتر ويجعل الناس يشعرون بالتعب. بالإضافة إلى ذلك، تزداد تلوث الهواء نتيجة ازدحام المرور. وأخيراً، يؤدي إلى وقوع الحوادث لأن السائقين قد يصبحون غير صبورين أو مشتتين.

هناك بعض الطرق لحل مشكلة ازدحام المرور. مثل بناء المزيد من الطرق أو توسيع الطرق الموجودة. وتشجيع الناس على

استخدام وسائل النقل العام مثل الحافلات والقطارات. ويمكن للناس مشاركة الرحلات إلى العمل أو المدرسة. كما يمكن استخدام التكنولوجيا للتحكم في إشارات المرور وتحسين تدفقها.

في الختام، ازدحام المرور مشكلة خطيرة لها آثار ضارة على الناس. ومع ذلك، يمكن تقليل هذه المشكلة من خلال

التخطيط والتعاون. يجب على الجميع العمل معاً لجعل الطرق أقل ازدحاماً والحياة أكثر راحة.