

Unit 1**1- In your opinion why do people prefer home –made meals?***(1<sup>st</sup> period 2013)*

في رأيك لماذا يفضل الناس الوجبات المنزلية ؟

*-They are healthy**they are fresh**-they keep our body fit*

انها صحية

انها طازجة

تجعل أجسامنا لائقة

**2-Islam ensures the importance of eating wisely. Explain.***(1<sup>st</sup> p2014 - 2015)*

حثنا الإسلام علي أهميه تناول الطعام بحكمه , اشرح

*-it's to keep our body healthy and strong.*

أنها تحافظ علي أجسامنا صحية و قوية

**3-What should we do to keep our mind and body in tip-top shape?***(1<sup>st</sup> p2015– 2016)*

ماذا يجب ان نفعل لنجعل عقولنا وأجسامنا في أفضل حال؟

*-We can add green tea, chocolate and probiotic drinks**- We should do exercise*

من الممكن ان نضيف الشاي الأخضر و الشوكولاته و المشروبات الخمائرية.

يجب القيام بالتمارين

**4- There are many benefits of probiotic drinks. Mention.***(1<sup>st</sup> period 2010 – 2011)*

هناك العديد من الفوائد للمشروبات الخمائرية , اذكرها ؟

*- They contain good bacteria**- They improve immune system*

انها تحتوي على بكتيريا جيدة .

انها تحسن النظام المناعي .

**5-Good bacteria are important for our bodies. Why?***(1<sup>st</sup> p 2011)*

البكتيريا الجيدة مهمة لأجسامنا , اذكرها ؟

*-They absorb nutrients**-They neutralise bad bacteria**- They stimulate digestive process*

تمتص المغذيات .

تبطل مفعول البكتيريا الضارة .

تحفز عملية الهضم .

**6-The Chinese have known the benefits found in green tea since ancient times. Discuss.**

عرف الصينيون فوائد الشاي الأخضر منذ العصور القديمة , ناقش ؟

**- In what way are antioxidants useful (good) for our health/ bodies?***(1<sup>st</sup> period 2010- 2011)*

كيف أن مضادات الأكسدة مفيدة لصحة أجسامنا ؟

*- They combat diseases**- They lower cholesterol (1<sup>st</sup> period 2011/2016)*

تقاوم الأمراض .

تخفض الكوليسترول .

*- They improve immune system**- They remove harmful substances*

تحسن جهاز المناعة .

تزيل العصارات الضارة .

**7-How do you think dark chocolate can help diabetics?**

كيف تساعد الشوكولاتة الداكنة مرضى السكري ؟

**- Diabetics are advised to have dark chocolate. Why?***(1<sup>st</sup> period 2010 – 2011)*

مرضى السكري ينصحون بتناول الشوكولاتة الداكنة , لماذا ؟

*-It metabolises sugar**-It lowers blood pressure*

تمثل السكر .

تخفض ضغط الدم .

## 8- What are the different types of food that your daily diet should include ?

ما هي أنواع الطعام المختلفة التي يجب ان تحتوي عليها حميتك اليومية ؟

## -What should your healthy food pyramid contain ?

( Mid-year 2012 )

ما الذي يجب ان يحتوي عليه هرمك الغذائى الصحى ؟

*-It should contain milk, meat, grains and fruits*

يجب ان يحتوي على الحليب و اللحم والحبوب والفاكهة .

## 9- What nutrients are useful to improve sporting performance( necessary for a healthy lifestyle ) ?

ما المغذيات الأساسية المفيدة فى تحسين الأداء الرياض؟

*- They are proteins , fats ,vitamins ,water and carbohydrates.*

(1<sup>st</sup> period 2018)

البروتينات و الدهون و الفيتامينات و الماء و الكربوهيدرات .

## 10- Why do you think that too much saturated fats are harmful?

لماذا تعتقد ان الكثير من الدهون المشبعة ضارة .

*-They cause heart diseases*

*-They lead to obesity.*

(1<sup>st</sup> period 2011)

تسبب أمراض القلب .

تؤدي إلى السمنة

## 11-We should drink about 6:8 glasses of water daily. Why?

يجب أن نشرب حوالى ٦:٨ أكواب من الماء يوميا , لماذا ؟

*- It prevents dehydration*

*-It flushes toxins*

تمنع الجفاف .

تطرد السموم .

## 12- How should a good restaurant ( eatery ) be ?

( 2<sup>nd</sup> Period 2014 )

كيف يجب أن يكون المطعم الجيد ؟

*- It should have good location , healthy food and drinks*

*- It should be quiet and clean*

يجب أن يقدم طعام و شراب صحى ونظيف .

يجب أن يكون نظيف و هادئ .

## 13-What are the advantages(pros)and disadvantages( cons) of a vegetarian menu/food? (2012)

ما هي مميزات و عيوب الطعام النباتى ؟

*- Following a vegetarian lifestyle irresponsibly can cause ( lead to) :*

(1<sup>st</sup> 2011)

إتباع نظام نباتى بإهمال يؤدي إلى :

المميزات <i>Advantages (pros)</i>	العيوب <i>Disadvantages ( cons)</i>
<i>-It has low cholesterol</i> كولسترول اقل	<i>- It leads to health problems</i> يؤدي إلى مشاكل صحية
<i>- It contains fresh vegetables</i> يحتوي على خضروات طازجة	<i>- It leads to malnutrition</i> يؤدي إلى نقص تغذية

## Unit 2

1. In your opinion how does the mentor play a leading role in the community? (1<sup>st</sup>P 2011)

- How can mentoring schemes help build relationships in your community?

كيف يساعد الإرشاد ( النصح ) فى بقاء علاقات فى المجتمع ؟

- What are the advantages ( aims - benefits ) of mentoring ? (1<sup>st</sup> period 2011)

ما هى مميزات الإرشاد ؟

- It helps students on their projects

يساعد الطلاب فى مشاريعهم .

- It breaks down barriers in community

يكسر الحواجز فى المجتمع .

2- How can you build good relationships in your community? (1<sup>st</sup> p2014 - 2015)

كيف نستطيع بناء علاقات جيدة فى مجتمعك ؟

- we can help people

نستطيع مساعدة الناس

- we should respect others

يجب احترام الآخرين

3. How can culture of tolerance and the mutual understanding be achieved among nations?

- It's through international dialogue

من خلال الحوار الدولى

- It's through interfaith dialogue (1<sup>st</sup> period 2011)

من خلال الحوار الدينى

4. What has Kuwait done to further ( promote) the Culture of Peace? (1<sup>st</sup> period 2013)

كيف شجعت الكويت ثقافة السلام ؟

- it held conferences and seminars

عقدت مؤتمرات و ندوات

- it offered programmes

قدمت البرامج

5. What are the benefits of people treating each other with respect? (1<sup>st</sup> period 2013 - 2017)

ما هى فوائد تعامل الناس مع بعضهم باحترام ؟

- We can live in peace

نعيش فى سلام

- countries will be stronger and safer

الدول سوف تكون أكثر أمانا و اقوى

6.What can be done to ensure people treat each other with respect? ( 1<sup>st</sup> period 2014/2016)

ماذا يمكن عمله لتحقيق الاحترام المتبادل بين الناس ؟

-We should hold seminars

يجب عقد الندوات

-We should offer programmes

يجب تقديم البرامج

7. How can you show respect to your country ? (1<sup>st</sup> p 2013/14)

-We should work hard

يجب العمل بجد

-We should keep it clean

نحافظ على نظافتها

8. In what ways can you show respect for other cultures ana naunons? (1<sup>st</sup> period 2010 - 2015)

كيف نظهر الاحترام للثقافات و الأمم الاخرى ؟

- How can you provide a simple bridge between languages and cultures?

كيف نقيم جسر من التواصل بين اللغات و الثقافات ؟

- We can organise conferences - We can share their festivals - We can design posters for them

ننظم المؤتمرات

نشارك فى الاحتفالات

نصمم البوسترات لهم

## Unit 3      Unit 3 Lesson 1-2

**1. Why are some buildings ( Sydney Opera House ) considered inspiring piece of architecture?**

لماذا بعض المباني ( مبنى أوبرا سيدني ) تعتبر قطع معمارية ملهمة ؟

- *It's expressionist*

- *It's remarkable*

(1<sup>st</sup> period 2009 – 2010)

**2. The National Assembly building in Kuwait and the Opera House in Sydney share a similarity. Explain.**

مبنى مجلس الأمة الكويتي و مبنى أوبرا سيدني بهما و بينهما تشابهات مثل ؟

- *They are built by the same designer.*

(1<sup>st</sup> period 2011)

**3. Why do you think building impressive buildings is important?**

(1<sup>st</sup> period 2014)

لماذا تعتقد ان بناء المباني المعبرة مهم ؟

- *They reflect our culture*

- *They're a source of relaxing*

أنها تعكس الثقافة

Unit 3

Lesson : 3 { Workbook }

**4. 360° Kuwait centre isn't simply a shopping centre. Explain.**

(1<sup>st</sup> p2016)

مبنى مجمع ٣٦٠ مبنى ليس فقط مبنى لسوق , اشرح ؟

- *Describe your favourite building in Kuwait . (1<sup>st</sup> p2014)*

أوصف المبنى المفضل لديك ؟

- *What makes a shopping centre appeal to customers?*

(1<sup>st</sup> period 2013 - 2017)

ماذا يجعل مبنى التسوق أفضل أكثر للزبائن ؟

- *if It has many shops and games stores*

- *if It has a family entertainment centre*

به كثير من المحلات

مركز ترفيهي عائلي

- *if It's a relaxing centre*

- *if It has the largest cinema.*

به مركز استرخاء

با اكبر سينما

**5. 360° Kuwait centre isn't simply a shopping centre, but it is also educational . Explain. (1<sup>st</sup> period 2018)**

٣٦٠ بالكويت مبنى تعليمي و أيضا مركز تعليمي اشرح ؟

- *It mixes education with entertainment.*

- *It's through TV. programmes and music.*

يخلط التعليم والموسيقى

من خلل الموسيقى والبرامج

**6. What shopping places would you recommend for visitors to visit in Kuwait?**

( 2<sup>nd</sup> P-2011)

ما هي أماكن التسوق التي تنصح بها الزوار بالكويت ؟

- *It's 360° Kuwait*

- *It's Villa Moda*

مركز ٣٦٠

فيلا مودا

**7. What are the advantages ( benefits ) of building a new airport?***(1<sup>st</sup> period 2010 – 2011)*

ما هي مميزات بناء مطار جديد؟

*- It's a profitable idea*

انها فكرة مربحة

*- It's a fast way for travelling*

طريقة سفر سريعة

**8. What are the disadvantages ( bad effects - against ) of building a new airport?***(1<sup>st</sup> p2010)*

ما هي عيوب بناء مطار جديد ؟

*- It's noisy*

انه مزعج

*- It leads to heavy traffic*

ازدحام مروري

Unit 3{ FOCUS on }**9. Traditional dress has always been important within Kuwait and still continuous to be so. How**

اللبس التقليدي دائما مهم في الكويت و مستمر و دائم حتى الآن كيف ؟

**- What does the traditional dress mean to you?***(2<sup>nd</sup> period 2016)*

ماذا يعنى الزيت لرسمى القديم

*- It's a part of our traditions*

انه جزء من عاداتنا و تقاليدنا

*- It's a symbol of equality*

رمز للمساواة

**10. The Dishdasha is an important part of the Kuwaiti traditional dress. Explain.***(1<sup>st</sup> p2010)*

انها رمز للمساواة و تقليديه

*- It's a symbol of equality / traditional*

الدشداشة ج انها مناسبة للمناخ و مريحة

*- It suits climate / comfortable*

### 1. What will computer games be different ( like ) in the future? ( changes ) (1<sup>st</sup> period 2018)

- Games will be more difficult

ستكون الألعاب أكثر صعوبة

- Games will be more expensive / realistic

ستكون الألعاب اعلي سعرا و واقعيه

### 2. Computer games in the future will be more realistic and naturalistic. Explain. ( Mid-year 2016)

العاب الكمبيوتر ستكون أكثر واقعيه في المستقبل ؟

- In the future, our game characters will be able to perform some tasks such as:

في المستقبل , شخصيات الألعاب سوف تكون قادرة علي أداء بعض المهام مثل :

- Characters will perform visual perception

الشخصيات سوف تؤدي الإدراك البصري

- They will perform speech recognition.

سوف تؤدي التمييز الصوتي

### 3. What good effects can playing computer games have on young people(children )? ( 2<sup>nd</sup> P 2013)

ما هي الآثار الايجابية لألعاب الكمبيوتر علي الأطفال ؟

- They will be more intelligent

سوف تكون أكثر ذكاء

- They will be more imaginative

سوف تكون أكثر خيالا

### 4. What disadvantages ( bad effects ) can playing computer games have on young people ( youth )?

ما هي الآثار السلبية لألعاب الكمبيوتر علي الشباب ؟

- Most parents don't like their children to spend much time on computer games. Why? ( 2<sup>nd</sup> P2010 -2014 - 2015)

معظم الآباء لا يحبون أطفالهم يقضون وقت كبير علي العاب الكمبيوتر , لماذا ؟

- They waste time

تضيع الوقت

- They make pupils idle.

تجعل الطلبة كسالي

- They cause bad eyesight.

تسبب ضعف النظر

### 5. Why do you think computer games are so popular?

لماذا أصبحت العاب الكمبيوتر مشهورة ؟

- They are exciting.

انها مثيرة

- They develop intelligence

تطور الذكاء

### 6. Mention differences between traditional and modern computer games: ( 2<sup>nd</sup> P 2012)

**Traditional:** We use only our fingers and make players idle

' القديمة : نستخدم أصابعنا فقط و تجعل اللاعبين كسالي

**Modern:** We use our whole bodies and make players fit.

الحديثة : نستخدم كل أجسامنا و تجعل اللاعبين رشيقون

**1. Mention some of the important events that usually take place in the Paralympics.**

اذكر بعض الأحداث الهامة التي غالباً ما تحدث في الألعاب الأولمبية للمعاقين ؟

**- Name the fields in which the disabled can participate in Paralympics. ( 2<sup>nd</sup> P 2012)**

اذكر المجالات التي يشارك فيها المعاقين ؟

- *They're sailing, marathons and power lifting.*

الإبحار و الماراتون و رفع الأثقال

**2. Ramadan ( fasting ) teaches athletes / people some values such as: ( 2<sup>nd</sup> P 2011)**

صوم رمضان يعلم الرياضيون ( الناس ) بعض القيم ؟

**- Regardless their natural abilities , athletes need some skills such as : ( 2<sup>nd</sup> P 2013)**

بغض النظر عن قدراتهم الطبيعية , الرياضيون يحتاجون بعض المهارات مثل :

- *It teaches us patience, sacrifice and self- discipline.*

تعلم الصبر و التضحية و ضبط النفس

**3. What is important about Paralympics?**

( Mid-year 2015 - 2016)

ما هي أهمية الألعاب الأولمبية للمعاقين ؟

- *They encourage the disabled*

- *They rehabilitate them.*

تشجيع المعاقين

تعيد تأهيلهم

**4. Kuwait's efforts / role for caring for the disabled are endless. Discuss.**

دور دولة الكويت في رعاية المعاقين ليس لها حدود , ناقش ؟

**- How can any society help the disabled?**

( 2<sup>nd</sup> P 2013)

كيف يساعد المجتمع المعاقين ؟

- *We can build a sports club and organize competitions for them.*

نبني نوادي رياضية و ننظم مسابقات لهم

**5. Why do you think people enjoy watching big sporting events, like the Olympic Games?**

لماذا تعتقد أن الناس يستمتعون بمشاهدة الأحداث الرياضية مثل الألعاب الأولمبية

- *We can enjoy our time*

- *we can learn new skills (1<sup>st</sup> P 2014 - 2017)*

يستمتعون بوقتهم

نتعلم مهارات جديدة

- *We can support our team*

- *They bring out the best in athletes*

نشجع فريقنا

يخرجون الأفضل من الرياضيون

**6. What are the skills needed to become a Formula One Driver?**

ما هي المهارات المطلوبة لتصبح متسابق في سباق السيارات ؟

- *He should be independent, determined , courageous and aware*

يجب ان تكون مستقل و مصر و شجاع و واعي

**7. What are the skills / abilities needed for winning a marathon racing? ( 2<sup>nd</sup> P 2013)**

ما هي المهارات و القدرات المطلوبة للفوز بسباق الماراتون ؟

- *He should have willpower , stamina and endurance*

يجب أن يكون لديه القوة و الصبر و التحمل

### 8. From your point of view, psychological factors are important. Why?

من وجهة نظرك , لماذا تكون العوامل النفسية مهمة ؟

- They improve athletes' performance

-they avoid pressures.

لتحسين الأداء الرياضي

لتجنب الضغوط

### 9. Psychological factors are the mental factors that help or prevent athletes from

العوامل النفسية تساعد او تمنع الرياضي من الأداء بشكل جيد , اذكر اثنين؟

performing well. Mention two.

- They are motivation, stimulation

– They are personality and feedback

الحث و التحفيز

التجارب الشخصية السابقة

### 1. What is remarkable about Al-Jahra Pools Nature Reserve ?

ما المميز في محمية الجهراء الطبيعية ؟

- It's completely man-made

- It's effluent waste.

من صنع الإنسان كاملا

تسقي من مياه المجاري

### 2. Why are Natural reserves such as Al-Jahra Pool Nature Reserve important? ( 2<sup>nd</sup> P 2015)

لماذا المحميات الطبيعية مثل محمية الجهراء الطبيعية مهمة ؟

### -Nature Reserve has been a crucial centre for conservation, education and research. How? (2<sup>nd</sup> P 2013)

المحمية الطبيعية مركز للتكاثر و الحفظ و التعليم و البحث و الحماية , كيف ؟

- It provides a refuge.

- It protects the habitat.

تزود المأوي

تحمي السكن و البيئة

### 3. Natural Reserves have many benefits / purposes . Mention them. ( 2<sup>nd</sup> P 2013)

ما هي فوائد المحميات الطبيعية؟

- They are conservation , research , education and propagation.

انها للحماية والحفظ و البحث و التعليم و التكاثر

### 4. Why do you think it is important to save / protect wild life? ( 2<sup>nd</sup> P 2013 – 2014 )

لماذا من المهم حماية الحياة البرية ؟

- It's a part of our heritage.

- It's to keep balance in nature.

إنها جزء من التراث

حماية التوازن في البيئة

### 5. Why do you think animals are very important in our world?

( Mid-year 2016)

لماذا الحيوانات مهمة في عالمنا ؟

- It's for entertainment and sport

- It's for work , food and medical research.

حماية التوازن في البيئة

أنها من اجل العمل و الطعام والبحث العلمي



**6. Some animals( birds ) are in danger of extinction. Why? Mention some of the dangers**

بعض الحيوانات والطيور مهددة بالانقراض لماذا ؟

- *They are as hunting, poachers, pesticides and forest fires.* (2<sup>nd</sup>P 13)

بسبب الصيادون و المبيدات الحشرية و حرائق الغابات

**7. There are many ways to protect wildlife in your country (area).Mention. ( 1<sup>st</sup> period 2017 - 2018)**

ماذا تفعل لحماية الحياة البرية في منطقتك ؟

- *We can look after birds* - *we can stop hunting and run clean-up campaigns.*

نعتني بالطيور

نوقف الصيد و نقوم بحملات التنظيف

**Module 2****focus on****8. Kuwait is a shopping paradise. Comment.-What creates a unique shopping experience? ( 2<sup>nd</sup> P 13)**

الكويت جنة التسوق , علق ؟ ما الذي يجعل و يضع خبرة تسوق فريدة ؟

- **Villa Moda in Kuwait is the well-known, remarkable destination for shopaholics. Comment.**

فيلا مودا مكان تسوق لمحبي التسوق , علق ؟

- *It has a unique shopping experience ,luxurious shops and great customer service.*

انه مركز وخبرة تسوق فريدة و به محلات فخمة و خدمة عملاء مميزة