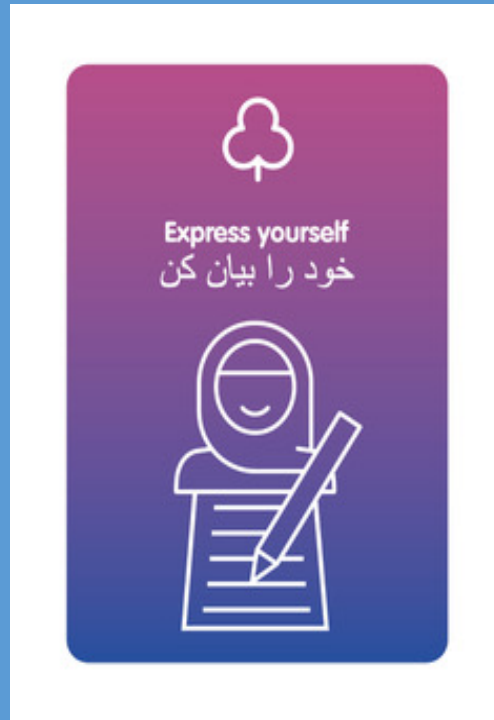


Wellbeing and English Workbook

کتاب مشق و تمرین زبان انگلیسی و
تندرستی



By Jos Razzell and Narges Farahi

نویسنده گان: جوز رازل و نرگس فراهی



Bright Path Futures



Name: _____



Video 1: introduction

Welcome! This workbook has you-tube video QR codes to help people learn useful language and wellbeing ideas as you settle into life in the UK.

The English practice videos have explanations in Dari or Pashto. You'll hear people saying the new words in English, as well a teacher to help you practice listening and speaking so you can understand and be understood when you speak.

When you have learned how to say something in English, you can practice some reading and writing it too – we help you learn sounds of the letters and show you how to read easy words.

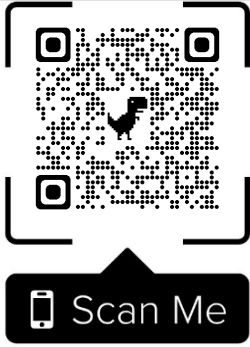
The Amiko card videos are to help you think about easy things you can do to stay well and happy even when things are stressful. We hope they help.

When you complete a section and someone has heard you say the language in English, you can get a certificate.



We hope you enjoy this course, good luck and best wishes

Jos and Narges



ویدیو: معرفی

فوش آمدید! این کتاب مشق و تمرین دارای کد پاسخ سریع یا (QR Code) لینک شده به یوتیوب می باشد که استفاده کننده گان را کمک می نماید تا معلومات مفید را در رابطه به بلد/جابجا شدن و زندگی کردن در برتانیا بدست آورند.

ویدیو های تمرین لسان انگلیسی دارای توضیحات به لسان های دری و پشتو می باشند. در ویدیو یک شفص همراه با استاد برای شما لغات های جدید را تلفظ می کنند تا شما صحت نمودن و شنیدن کلمات انگلیسی را تمرین نمایید. این تمرینات کمک می کند تا شما صحت انگلیسی دیگران را درک نموده و دیگران گپ شما را بفهمند.

این تمرینات شما را در پهلوی صحت کردن به انگلیسی، خواندن و نوشتن کلمات را نیز آموزش می دهد. ما شما را کمک می نمائیم تا صداهای حروف را یاد بگیرید و برای شما خواندن بعضی کلمات ساده و آسان را نیز آموزش میدهم.

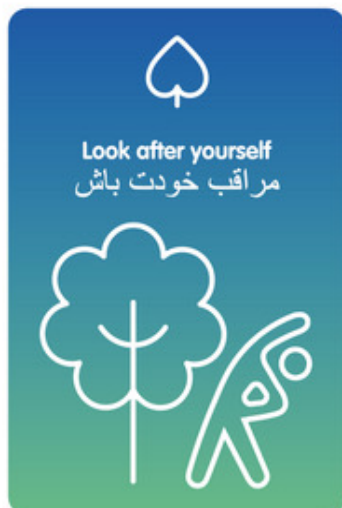
از اینکه شما در وضعیت پر استرس زندگی می نمائید، ویدیو های امیکو کارت برای شما کارهای بسیار ساده و آسان را آموزش میدهد تا با انجام دادن آنها شما صتمند و خوشحال بمانید. امیدوار هستیم که این ویدیو ها برای تان مفید واقع گردد.

هر زمانیکه شما یک بخش از درس را تکمیل نمودید و شفص دومی آموخته های شما را تأیید نماید، شما می توانید که گواهی نامه (سرتفکیت) بدست آورید.

ما امیدوار هستیم که شما از درس های این کورس آموزشی لذت ببرید. برای تان شانس خوب و بهترین ها را آرزو مینمائیم.

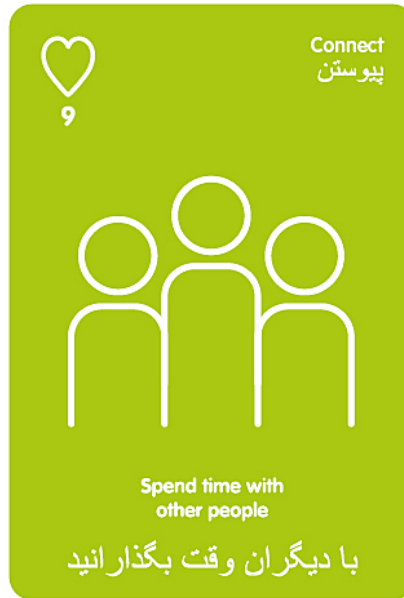
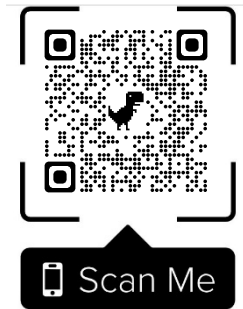
با احترام

جوز و نرگس



Video 2:
discussion -
spend time with people

ویدیو ۲:
مباحثه -
گذراندن وقت با مردم



Spending time with friends is one of the best things we can do for our health - it helps us to manage stress, improve mood, recover from illness more quickly, and even remember better!

گذراندن وقت با دوستان یکی از بهترین کارهایی است که می توانیم برای سلامتی خود انجام دهیم - این کار به ما کمک می کند استرس را مدیریت کنیم، خلق و خو را بهبود ببخشیم، سریعتر از بیماری بهبود پیدا کنیم و حتی بهتر به خاطر بسپاریم.

Questions for discussion:

1. Who do you spend time with who cheers you up?
2. What do you like to do or talk about together?
3. Who would you like to spend more time with? Do they know that's what you'd like?
4. Can you arrange to see them more often?

سوالات مورد بحث:

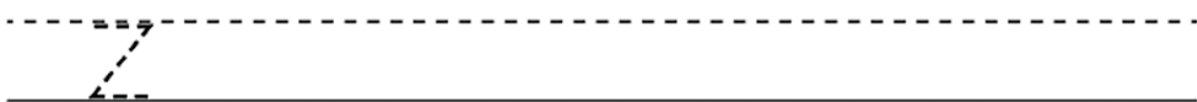
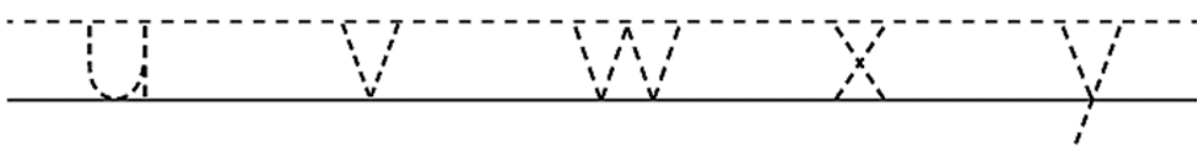
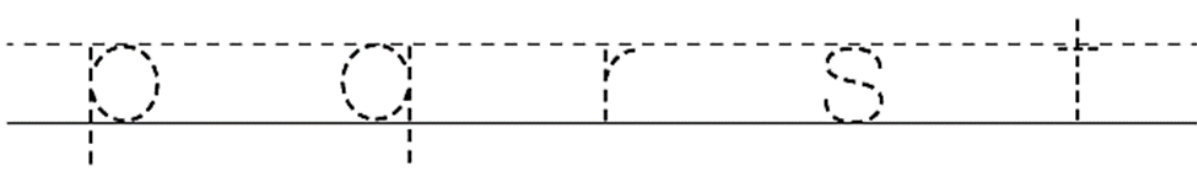
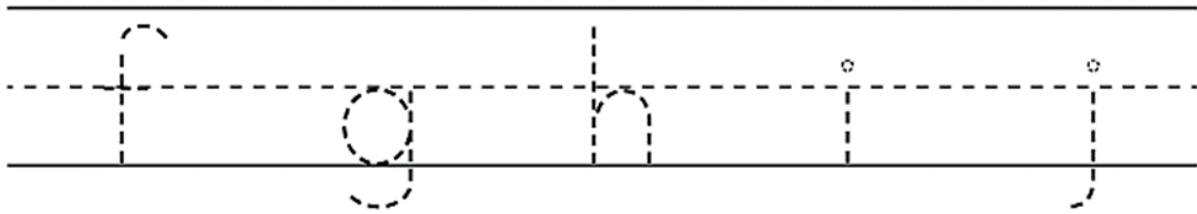
- ۱- زیادتر با چه کسانی وقتتان را تیر میکنید که شما را تشویق میکنند؟
- ۲- وقتی که یکجا هستید درباره چه چیزهایی گپ میزنید و یا چه کاری انجام میدهید؟
- ۳- دوست دارید زمان بیشتری را با چه کسی بگذرانید؟ آیا آنها می دانند که این چیزی است که شما دوست دارید؟
- ۴- آیا می توانید ترتیبی دهید که آنها را بیشتر ببینید؟

Video 3:
writing your name
(handwriting)

ویدیو ۳:
نوشتن نام تان با قلم

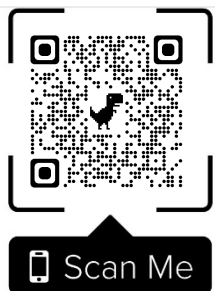
Trace the dots to write the small letters of the alphabet.

در صفحه پایین نقطه ها را باهم وصل نمائید تا نوشتن حروف کوچک انگلیسی را بیاموزید.



Video 4
discussion -
do something relaxing

ویدیو ۴:
مباحثه -
کار آرامش بخش را انجام دهید



Doing things that are physically and mentally relaxing can help us to manage stress, sleep better, and reduce any pain or physical discomfort we are experiencing.

انجام کارهایی که از نظر جسمی و ذهنی آرامش بخش هستند می‌توانند به ما در مدیریت استرس، خواب بهتر و کاهش هر گونه درد یا ناراحتی فیزیکی که تجربه می‌کنیم کمک کند.

Questions for discussion:

1. What do you do to relax?
2. How important do you think this is?
3. What is something new you'd like to try help you relax?
4. How will you remember to do this when you're feeling stressed?

سوالات مورد بحث:

۱- برای این که آرام باشین یا به آرامش برسید چه کارهایی انجام می‌دهید؟
۲- به نظر شما آرامش داشتن چقدر می‌تواند مهم باشد؟
۳- چه چیز جدیدی است که می‌خواهید امتحان کنید تا به آرامش برسید؟
۴- وقتی استرس و یا تشویش دارید، بطور کاری که شما را به آرامش می‌رساند را بیاد می‌آورید؟

Video 5:
saying hello



ویدیو ۵:
سلام دادن



Red letters = work out the letter sounds

Green words = memorize the spelling



حروف به رنگ سرخ = صدای حروف را تمرین نمائید.
کلمات سبز = حروف کلمات را حفظ کنید

Hi, how are you?

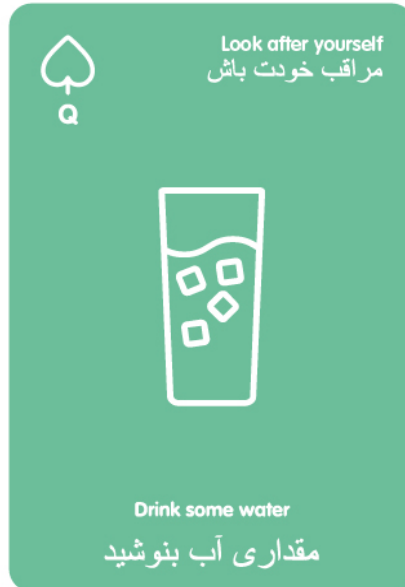
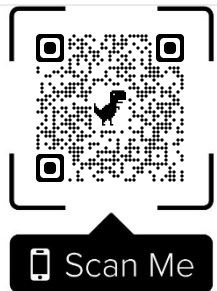
Fine thanks, you?

Yes, fine.

سلام، چطور هستید؟
خوبم تشکر، شما چطور هستید؟
بله، خوبم.

Video 6:
discussion -
drink some water

ویدیو ۶:
مباحثه -
مقداری آب بنوشید



Drinking around four to six glasses of water each day can help us to keep physically healthy and improve our thinking, concentration, and memory.

نوشیدن حدود چهار تا شش گلاس آب در روز می تواند به ما کمک کند تا از نظر جسمی سالم بمانیم و تفکر، تمرکز و حافظه خود را بهبود ببخشیم.

Questions for discussion:

1. How much water do you usually drink each day?
2. How important do you think this is to stay healthy?
3. It's easier to build new habits if you do the new thing after something you already do regularly.
4. How will you remember to drink more water if this is something you'd like to do?

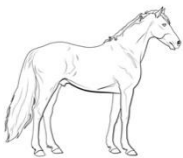




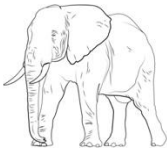


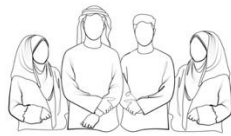








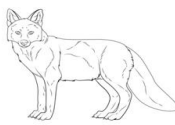





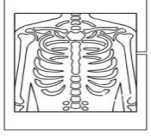


سوالات مورد بحث:

- ۱_ معمولاً روزانه چقدر آب می نوشید؟
- ۲_ به نظر شما این برای سالم ماندن چقدر مهم است؟
- ۳_ ایجاد یک عادت جدید آسانتر است اگر کار جدید را بعد از کاری که قبلاً روزانه بطور منظم انجام می دادید ، انجام بدهید.
- ۴_ روزانه چطور می توانید یادتان بندازید که آب بیشتر بنوشید؟

Videos 7 & 8: Letter sounds

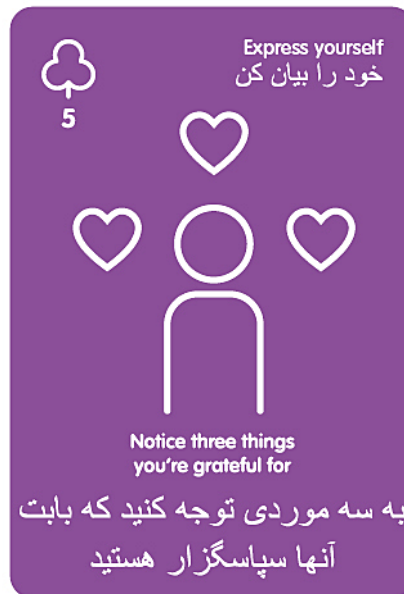
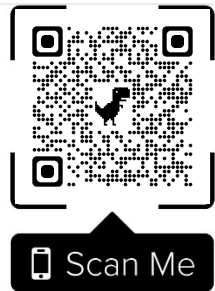


ویدیوی ۷ و ۸:
صدای حروف

<p>A a asp horse</p> 	<p>B b boot shoe</p> 	<p>C c Kitab book</p> 
<p>D d doctor</p> 	<p>E e elan advertising</p> 	<p>F f fil elephant</p> 
<p>G g gul flower</p> 	<p>H h haywanat animals</p> 	<p>I i insan person</p> 
<p>J j juma Friday</p> 	<p>K k Kabul</p> 	<p>L l lab lips</p> 
<p>M m murgh chicken</p> 	<p>N n naan bread</p> 	<p>O o oto iron</p> 
<p>P p paca fan</p> 	<p>Q q qur'an</p> 	<p>R r roba fox</p> 
<p>S s seb apple</p> 	<p>T t tayara plane</p> 	<p>U u um mango</p> 
<p>V v vitamin</p> 	<p>W w waskat waistcoat</p> 	<p>X x x-ray</p> 
<p>Y y yaalan cape</p> 	<p>Z z zanbor bee</p> 	<p>Well done! آفرین!</p>

Video 9:
discussion -
notice 3 things you're
grateful for

ویدیو ۹:
مباحثه -
به سه موردی توجه کنید که بابت آنها
سپاسگزار هستید



Focusing on things we are grateful for, even when life is difficult, can help us to feel happier and more hopeful, manage our emotions, be more confident and resilient, and even sleep better.

تمرکز بر چیزهایی که از آنها سپاسگزاریم، حتی زمانی که زندگی دشوار است، می تواند به ما کمک کند تا احساس خوشی و امیدواری بیشتری داشته باشیم، احساسات خود را مدیریت کنیم، اعتماد به نفس و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشیم و حتی بهتر بخوابیم.

Questions for discussion:

5. What does the Quran say about being grateful for things in your life?
6. How do you think it helps your wellbeing to notice what you're grateful for?
7. How can you most easily remember to do this?
8. Who would you like to share your gratitude with and why?

سوالات مورد بحث:

- ۱- قرآن کریم درباره چیزهایی که باید از آن قدرتان باشیم چه میگوید؟
- ۲- فکر می کنید چقدر به سلامتی شما کمک میکند که متوجه شوید برای چه چیزی سپاسگزار هستید؟
- ۳- چگونه میتوانید به راحتی این کار را به خاطر بسپارید؟
- ۴- دوست دارید حس قدرتان بودن خود را با چه کسی و چرا به اشتراک بگذارید؟

Video 11: discussion - take deep breaths

ویدیو ۱۱: مباحثه - آرام نفس عمیق بکشید



Pausing to take some slow, deep breaths can help us to calm both mind and heart when we feel stressed or anxious.

مکث کردن برای کشیدن چند نفس آهسته و عمیق می تواند به ما کمک کند تا زمانی که احساس استرس یا اضطراب می کنیم، ذهن و قلب را آرام کنیم.

Questions for discussion:

1. What breathing techniques do you know? Have you ever noticed your breath before?
2. Why do you think doctors say this is this a good thing to try?
3. If you want to experiment - try putting your hand on your stomach and see if you can breathe deeply enough to make your hand move.
4. You can also try breathing in for a count of four, hold your breath for four, then breath out for a count of seven. This helps slow your heart rate and calm you down when you're under pressure.

سوالات مورد بحث:

- ۱_ کدام طریقه ها را برای کشیدن نفس عمیق می شناسی د؟ آیا قبلاً به نفس خود توجه کرده اید؟
- ۲_ فکر میکنید چرا کشیدن نفس عمیق از نظر دکترها یک کار بسیار مفید است.
- ۳_ اگر میخواهید امتحان کنید، سعی کنید دست تان را روی شکم خود بگذارید ببینید که آیا می توانید به اندازه کافی نفس عمیق بکشید. تا جایی که دست تان به حرکت بیاید.
- ۴_ همچنین میتوانید تا چهار حساب کنید و هوا را داخل ب دنتان کنید. بعد تا هفت حساب کنید و نفستان را بیرون کنید. این کار به کاهش ضربان قلب شما کمک میکند و هنگامی که فلق تان تنگ است و تحت فشار عصبی هستید آرام میشود.

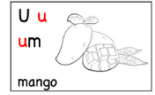
Video 12:
sorry I don't
understand



Scan Me

ویدیو ۱۲:

معذرت می خواهم من نمی دانم (نمی
فهمم که شما چی میگویید)



Red letters = work out the letter sounds

Green words = memorize the spelling



حروف به رنگ سرخ = صدای حروف را

تمرین نمایند



کلمات سبز = حروف کلمات را حفظ کنید

Sorry, I don't
understand.

Can you speak more
slowly please?

Ok. Thanks.

معذرت می خواهم / ببخشید من نمی فهمم
شما چی میگویید.

لطفاً کمی آهسته صحبت کنید.

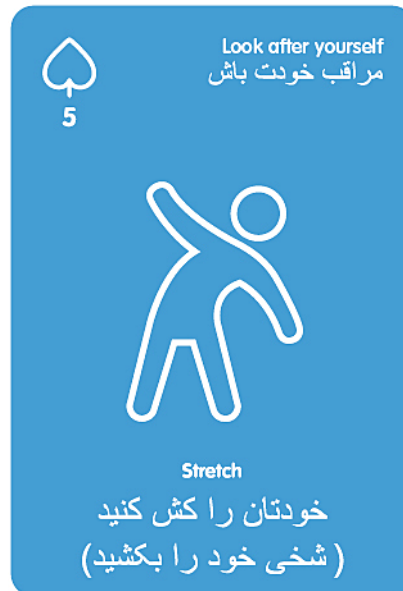
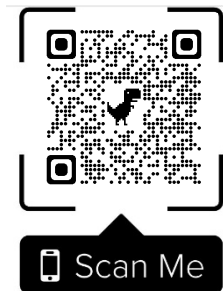
درست است. تشکر.

Video 13:
discussion -
stretch

ویدیو ۱۳:

مباحثه -

شخی خود را بکشید (حرکات
کششی انجام دهید)



When we spend long periods of time sitting or using our phones we can end up stiff and uncomfortable. Taking time to stretch regularly helps us keep warm, get blood flowing around our bodies, and avoid physical pain and tension.

هنگامی که مدت زمان طولانی را در حالت نشستن یا استفاده از تلفن خود می گذرانیم، ممکن است در نهایت احساس شفق و ناراحتی کنیم. وقت گذاشتن برای حرکات کششی به طور منظم می تواند به ما کمک کند تا گرم بمانیم، خون در اطراف بدنمان جریان داشته باشد و از درد و تنش فیزیکی جلوگیری کنیم.

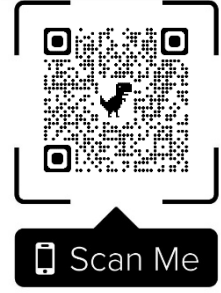
Questions for discussion:

1. What kind of stretching do you do?
2. how often do you stretch?
3. How long for?
4. Do you know any good videos to follow for stretching routines?
5. What health conditions are helped by regular stretching?

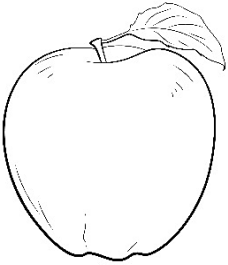
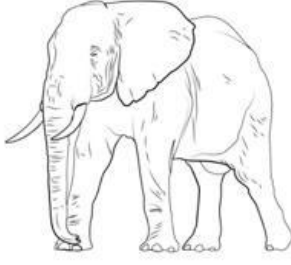
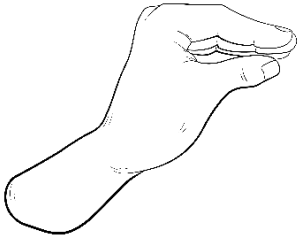
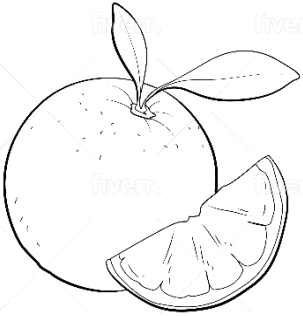
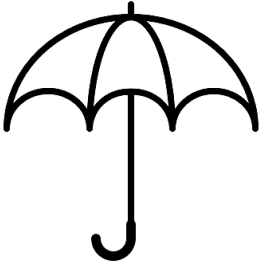
سوالات مورد بحث:

- ۱- چه نوع کششی انجام می دهید؟
- ۲- بنظر شما هر چند وقت یکبار انجام حرکات کششی میتواند خوب باشد؟
- ۳- برای چقدر مدت؟
- ۴- آیا ویدیوهای خوبی برای دنبال کردن حرکات منظم کششی سراغ دارید؟
- ۵- حرکات کششی منظم برای پیشگیری یا بهبود کدام تکلیفها خوب است؟

Video 14:
vowel sounds

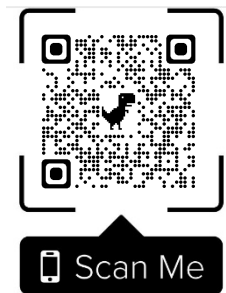


ويديو ١٤:
حروف صدا دار

 <p>a</p>	 <p>e</p>	 <p>i</p>
 <p>o</p>	 <p>u</p>	

Video 15:
discussion -
do some exercise

ویدیو ۱۵:
مباحثه -
کمی ورزش کنید



Even small amounts of exercise can help us to feel stronger, happier and more confident. No matter where we are, there's always something we can do to get moving.

حتی انجام کمی ورزش می تواند به ما کمک کند تا احساس قوی تر، شادتر و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم. مهم نیست که کجا هستیم یا چقدر مکان برای ورزش داریم، همیشه می توانیم برای فعالیت جسمی کاری انجام دهیم.

Questions for discussion:

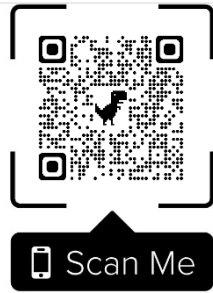
1. What kind of exercise did you or others do in Afghanistan?
2. Would you like to do more exercise here in the UK?
3. Have you tried our exercise videos? (You can do these in your room or together with other women at the hotel)
4. Do you want to improve your heart rate? Muscle strength? Flexibility? Just get out and walk more?


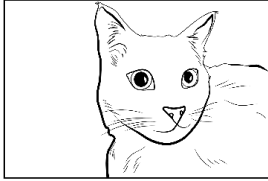
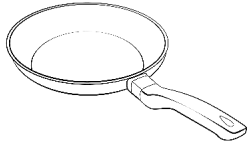



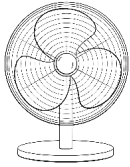
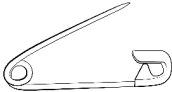



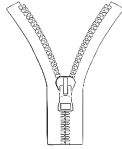
سوالات برای بحث:

- ۱- شما با دوستان و خانواده تان چه نوع ورزش ها یی را در افغانستان انجام می دادید؟
۲- آیا می خواهید اینجا در انگلستان هم ورزش تان را ادامه بدهید؟
۳- آیا ویدیوهای ورزشی ما را امتحان کرده اید؟
میتوانید این کارها را در اتاق خود یا همراه با سایر خانم ها در هتل انجام دهید.
۴- آیا میخواهید ضربان قلبتان منظم شود و عضلات قوی داشته باشید و بدن تان انعطاف پذیر باشد؟
پس بیرون بروید بیشتر قدم بزنید.

Video 16:
reading easy words

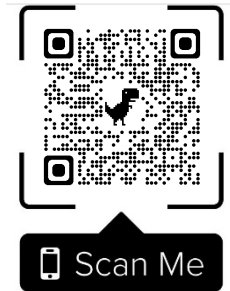
ویدیو ۱۶:
خواندن کلمات آسان و ساده



 pen	 cat	 pan
 bag	 dog	 sit
 fan	 pin	 map
 hand	 leg	 zip

Video 17:
discussion -
go out in nature

ویدیو ۱۷:
مباحثه -
به طبیعت بروید
(از طبیعت دیدن نمائید)



Spending regular time outdoors can help us to live longer and reduce our risk of Type II diabetes, high blood pressure and heart problems. It is also proven to help us feel happier and less stressed and make better decisions!

گذراندن زمان منظم در خارج از منزل می تواند به ما کمک کند تا بیشتر زندگی کنیم و خطر ابتلا به دیابت نوع دوم، فشار خون بالا و مشکلات قلبی را کاهش دهیم. همچنین ثابت شده است که به ما کمک می کند احساس شادی و استرس کمتری داشته باشیم و تصمیمات بهتری بگیریم!

Questions for discussion

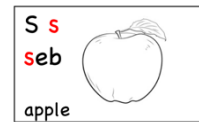
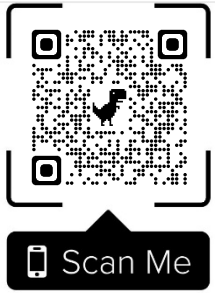
1. What is your favourite natural environment? Woodland? Mountains? Open ground?
2. Where is your nearest nature reserve or wild park? Who can you ask if you don't know? How can you get there?
3. If you live in a town or city, where can you go to see greenery?
4. What games do children play in parks in the UK? Do you see parents playing these games with their children?

سوالات برای بحث:

- ۱- چه قسم محیط طبیعی را شما خوش دارید؟ جنگل، کوه ها، و یا دشت؟
- ۲- نزدیکترین پارک طبیعی به شما کجاست؟ اگر نمی دانید از چه کسی می توانید پرسید؟ چگونه می توانید آنجا بروید؟
- ۳- اگر در شهر زندگی می کنید کجا می توانید برای دیدن سرسبزی و درختان بروید؟
- ۴- کودکان در پارکهای انگلستان چه بازی هایی انجام می دهند؟ آیا می بینید که والدین این بازی ها را با فرزندان خود انجام دهند؟

Video 18:
being polite

ویدیو ۱۸:
برخورد مؤدبانه



Red letters = work out the letter sounds



حروف به رنگ سرخ = صدای حروف را تمرین نمائید.

Green words = memorize the spelling



کلمات سبز = حروف کلمات را حفظ کنید.

a) Excuse me

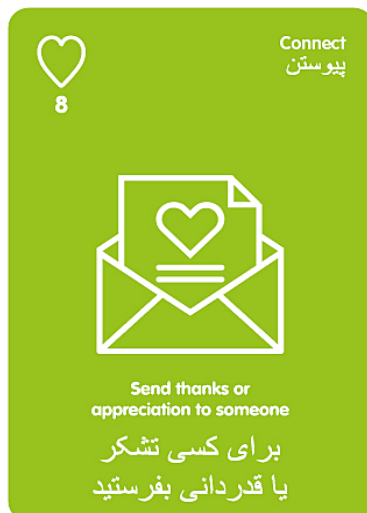
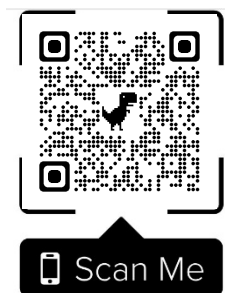
الف. معذرت می خواهم.

b) Sorry

ب. متأسفم/مرا ببخشید.

Video 19:
discussion -
thank someone

ویدیو ۱۹:
مباحثه -
برای کسی پیام تشکری یا
قدردانی بفرستید



When we send a thank you message to someone, it doesn't just make them happy -it makes us feel happier too!

وقتی برای کسی پیام تشکری می‌فرستیم، نه تنها او را خوشحال می‌کند، بلکه باعث می‌شود ما نیز احساس خوشحالی بیشتر کنیم.

Questions for discussion:

1. How do you know when someone appreciates you?
2. When was the last time you gave someone appreciation? Did it make you feel happy?
3. Who would you like to appreciate now?
4. Can you appreciate each other today - try saying nice things about each other?
5. Is it easy or difficult to hear someone appreciate you? Why do you think this is?

سوالات برای مباحثه:

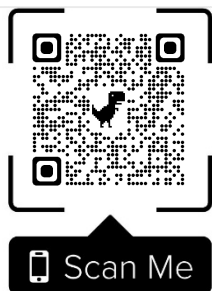
- ۱- چگونه متوجه می‌شوید که کسی از شما قدردانی می‌کند؟
- ۲- آخرین باری که از کسی قدر دانی کردید چه وقت بود؟
- آیا این کار آن شخص به شما احساس خوشبختی می‌داد؟
- ۳- حالا دوست دارید از چه کسی قدردانی کنید؟
- ۴- آیا امروز می‌توانید قدر یکدیگر را بدانید؟ می‌توانید چیزها می‌فوبی در مورد یکدیگر بگویید؟
- ۵- شنیدن اینکه کسی از شما قدردانی می‌کند آسان است یا سخت؟ به نظر شما چرا اینطور است؟

Video 21:
discussion -
notice what you can
and can't control

ویدیو ۲۱:

مباحثه -

توجه کنید که چه چیزی را می توانید
کنترل نمائید و چه چیزی را نمی
توانید.



When we become anxious, it's often because we're focusing on things that are outside of our control. When we shift our attention to tackling the things we can control, we often start to feel more capable and hopeful.

وقتی مضطرب می شویم، اغلب به این دلیل است که روی چیزهایی تمرکز می کنیم که خارج از کنترل ما هستند. هنگامی که توجه خود را به مقابله با چیزهایی که می توانیم کنترل کنیم معطوف می کنیم، اغلب احساس توانایی و امیدواری بیشتری می کنیم.

Questions for discussion:

1. What challenges can't you control? What can you control?
2. What would you like to have more control over in your life? How can you get this? What is stopping you?
3. How do you make your peace with things you can't control? How does your faith help you with this?

سوالات برای مباحثه:

- ۱- چه چالشهایی در زندگی شما است که آنها را نمیتوانید کنترل کنید و چه چیزی را نمیتوانید کنترل کنید؟
- ۲- دوست دارید روی چه چیزی در زندگی تان کنترل بیشتری داشته باشید، بطور می توانید به آن برسید؟ چه موانعی در پیشروی تان می تواند باشد؟
- ۳- همراه چیزهایی که در کنترل شما نیست بطور برغور می کنید؟ ایمان و عقیده شما در این مورد بطور میتواند به شما کمک کند؟

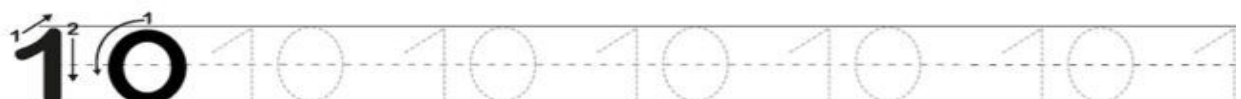
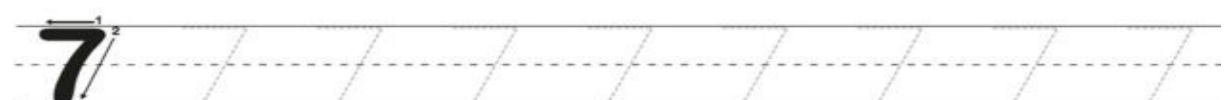
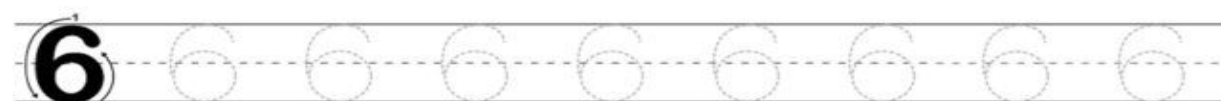
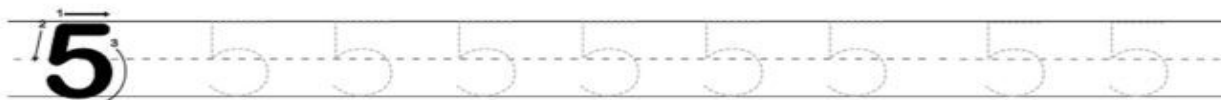
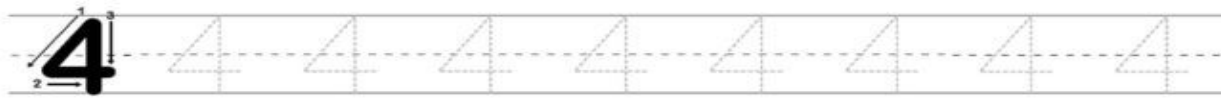
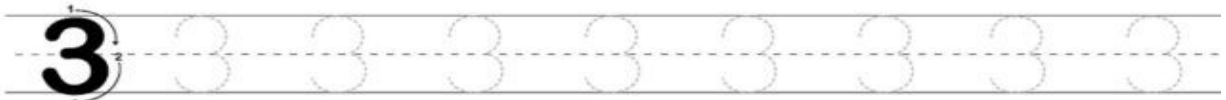
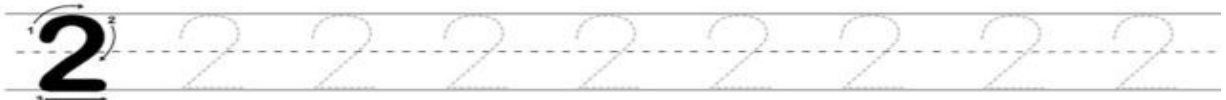
Video 22:
counting and time

ویدیو ۲۲:
شمارش اعداد و وقت



Trace the numbers:

نوشتن اعداد را به روی نقطه ها تمرین نمائید



11 11 11 11 11 11 11

12 12 12 12 12 12 12

13 13 13 13 13 13 13

14 14 14 14 14 14 14

15 15 15 15 15 15 15

16 16 16 16 16 16 16

17 17 17 17 17 17 17

18 18 18 18 18 18 18

19 19 19 19 19 19 19

20 20 20 20 20 20 20

Numbers 10 - 100

اعداد از ۱۰ تا ۱۰۰

Red letters = work out the letter sounds

Green words = memorize the spelling



حروف به رنگ سرخ = صدای حروف را تمرین نمایید

کلمات سبز = حروف کلمات را حفظ کنید

Ten - 10

Twenty - 20

Thirty - 30

Forty - 40

Fifty - 50

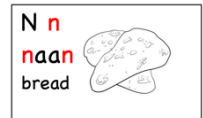
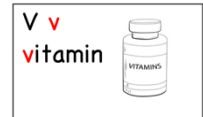
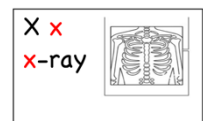
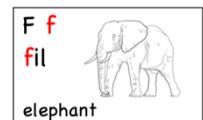
Sixty - 60

Seventy - 70

Eighty - 80

Ninety - 90

One hundred - 100



Numbers 10 - 1000

Fill in the missing numbers:

خانه خالی ها را با اعداد مناسب پر نمایید

10		30	40	
	70		90	
100	200		400	
600		800		1000

What time is it?

ساعت چند بجه است؟

Match the times on the clock with the numbers:

زمان های روی ساعت ها را با اعداد که در سمت چپ صفحه است وصل نمایند:

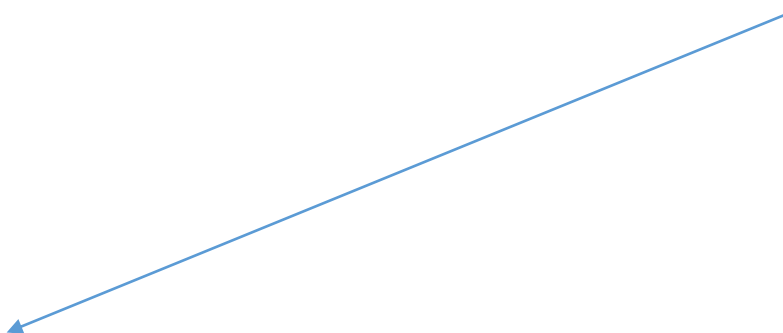
1:20

8:25

3:15

7:30

10:05



Video 23: discussion - have a change of scenery



ویدیو ۲۳: مباحثه - تغییر منظره داشته باشید

Changing our environment by going outside or into a space with other people can be useful when we feel stuck or unsure what to do next. The different sights and sounds can help us unlock new ideas.

تغییر مکان خود با بیرون رفتن با افراد دیگر می تواند زمانی مفید باشد که احساس می کنیم ناچار مانده ایم یا مطمئن نیستیم که چه کاری باید انجام دهیم. مناظر و صداهای مختلف می توانند به ما در ایجاد مفکوره های جدید کمک کنند.

Questions for discussion:

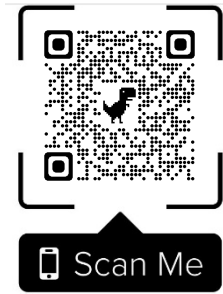
1. Where do you like to go for a change of scene?
2. Do you think it's important to get out of your room or house sometimes? Why?
3. How often do you visit your friends for a chat?
4. If you go outside, where do you go?
5. Where would you like to go for a change of scene that you haven't been yet? For example, the library, museum, or café...

سوالات برای مباحثه:

- ۱- دوست دارید برای تغییر منظره یا هوا کجا بروید؟
- ۲- آیا فکر می کنید مهم است که گاهی اوقات از اتاق یا خانه خود بیرون بروید؟ چرا؟
- ۳- چند وقت یکبار برای مجلس کردن به دوستان خود سر میزینید؟
- ۴- اگر بیرون بروید کجا می روید؟
- ۵- برای تبدیل هوا دوست دارید کجا بروید؟ که تا حال نرفته‌اند؟ عنوان مثال، کتابخانه، موزه، یا یک رستوران؟

Video 24:
days and months

ویدیو ۲۴:
روز های هفته و ماه ها



Which day comes next?

روز بعدی کدام روز است (بعد از این کدام روز میآید)؟

Monday	دوشنبه
Tuesday	سه شنبه
Wednesday	چهارشنبه
Thursday	پنجشنبه
Friday	جمعه
Saturday	شنبه
Sunday.	یکشنبه

Tuesday, Wednesday, Thursday,	<input type="text"/>
Monday, Tuesday, Wednesday,	<input type="text"/>
Friday, Saturday, Sunday,	<input type="text"/>
Saturday, Sunday, Monday,	<input type="text"/>
Wednesday, Thursday, Friday,	<input type="text"/>
Thursday, Friday, Saturday,	<input type="text"/>
Sunday, Monday, Tuesday,	<input type="text"/>

Months of the year

ماه های سال

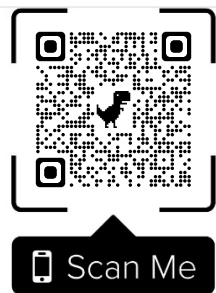
Practice saying and copying the months of the year in order.

گفتن و کاپی کردن (رو نویسی) ماه های سال را به ترتیب تمرین نمائید.

- | | | |
|-----|-----------|---------|
| 1. | January | جنوری |
| 2. | February | فبروری |
| 3. | March | مارچ |
| 4. | April | اپریل |
| 5. | May | می |
| 6. | June | جون |
| 7. | July | جولای |
| 8. | August | آگست |
| 9. | September | سپتامبر |
| 10. | October | اکتوبر |
| 11. | November | نوامبر |
| 12. | December | دسامبر |

Video 25:
discussion -
clean or tidy

ویدیو ۲۵:
مباحثه -
چیزی را تمیز یا مرتب نمایید



When we look around and see lots of mess or clutter, we can feel more stressed and find it harder to relax and sleep. Doing a little bit of sorting or cleaning can help you feel more in control again.

وقتی به اطراف نگاه می کنیم و گدودی زیادی می بینیم، استرس بیشتری احساس می کنیم و استراحت و خوابیدن برایمان سخت تر می شود. انجام کمی مرتب سازی یا پاکاری می تواند به احساس خوب و کنترل بیشتر دهد.

Questions for discussion:

1. How do you feel about cleaning and tidying? Does it de-stress you or just feel like hard work?
2. Who does the cleaning and tidying at home usually in Afghanistan? How about in families from the UK?
3. Do you have any good hints or tips for helping people keep their homes clean and tidy and enjoy the process? Who did you learn about this from? What else did they teach you?

سوالات برای مباحثه:

- ۱- درباره نظافت و پاکی چه احساس دارید؟ آیا استرس شما را کاهش می دهد یا فقط احساس می کنید که یک کار سخت را انجام می دهید؟
- ۲- نظافت و پاک کاری خانه تان را در افغانستان چه کسانی انجام می دادند؟ در خانواده های انگلیسی چه کسی این را انجام می دهد؟
- ۳- آیا مدام روش خوب خانه داری و پاک کاری را یاد دارید که هم خانه پاک شود هم ساعت تان تیر شود؟
- ۴- این کار را به شما چه کسی یاد داده است، دیگر چه چیزهایی از آن شخص یاد گرفتین؟

Video 26:
filling in forms

ویدیو ۲۶ :
خانه پری فورمه ها



Fill this form for
yourself:

این فورمه را برای خود (با استفاده از
مشخصات خود) خانه پری نمائید:

My **n**ame is _____

نام من _____ است.

My **s**urname is _____

تخلص (نام فامیلی) من _____ است.

My **d**ate of **b**irth is _____

تاریخ تولد من _____ است.

My **p**ost **c**ode is _____

کود پستی (پوست کود) من _____ است.

My **N**ational **I**nsurance **N**umber is _____

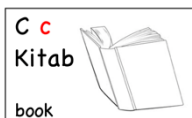
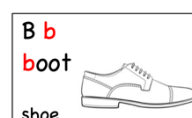
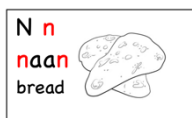
نمبر بیمه ملی یا (نشانی اینشورینس نمبر) من _____ است.

My **N**HS number **i**s _____

نمبر خدمات صحتی ملی یا (ان. ایچ. اس. نمبر) من _____ است.

My **G**P or **d**octor **i**s _____

داکتر یا جی پی من _____ است.



Certificate 1: Getting started

تصدیقنامه ۱: آغاز/اقدام کردن

Video ویدیو	Can you or do you... آیا شما می توانید....	Starting out تازه شروع نموده ام	Some-times بعضی اوقات انجام میدهم	Yes I can بله می توانم
2	Think about ways to spend time with your friends? در باره گذراندن وقت با دوستان تان فکر کرده می توانید؟			
3	Write your name and your children's names? نام خود و اطفال تان را نوشته کنید؟			
3	Correctly form English letters (handwriting)? حروف انگلیسی را درست نوشته کنید؟			
4	Do something relaxing every day? هر روز کارهای آرام بخش را انجام دهید؟			
5	Have a short conversation to say hello to someone? به اندازه کم با کسی مکالمه کرده و احوال پرسى کرده کنید؟			
6	Remember to drink enough water every day? به خاطر داشته باشید که همه روزه به مقدار کافی آب می نوشید؟			

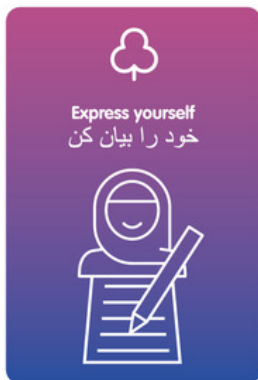


Bright Path Futures

Certificate 2: Reading and greeting

تصدیقنامه ۲: خواندن و احوال پرسى کردن

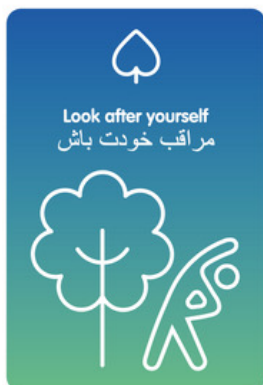
Video ویدیو	Can you or do you... آیا شما می توانید....	Starting out تازه شروع نموده ام	Some-times بعضی اوقات انجام میدهم	Yes I can بله می توانم
7 & 8	Recognise all the consonant letter sounds? تمامی حروف بی صدای زبان انگلیسی را شناسایی نمایید؟			
7 & 8	Recognise the correct short vowel sounds? صدا های درست حروف صدا دار انگلیسی را شناسایی نمایید؟			
9	Think of three things you're grateful for in your life? در مورد سه چیزی فکر نماید که از بابت داشتن آن در زندگی تان سپاس گذار هستید؟			
10	Introduce yourself and ask someone's name? خود را معرفی نموده و نام شخص دیگری را پرسان نمایید؟			
11	Practice taking slow deep breaths? به شکل آرام نفس عمیق بگیرید؟			



Certificate 3: Getting more confident

تصدیقنامه ۳ - اعتماد به نفس بیشتر به دست آوردن

Video ویدیو	Can you or do you... آیا شما می توانید....	Starting out تازه شروع نموده ام	Some-times بعضی اوقات انجام میدهم	Yes I can بلی می توانم
12	Say when you don't understand someone? در صورتیکه گپ شخصی را نفهمید برایش موضوع را برایش گوشزد کنید؟			
13	Stretch your body to relax? بخاطر آرام شدن تان حرکات کششی را انجام داده دهید؟			
14	Recognise short vowel sounds? صدا های کوتاه حروف صدا دار زبان انگلیسی را شناسایی کنید؟			
15	Do some exercise 3 day in a week? هفته سه بار کدام ورزشی را انجام می دهید؟			
16	Read short (CVC) words and match them to pictures? کلمات ساده که از سه حرف (یک حرف بی صدا، یک حرف صدا دار و یک حرف بی صدای دیگر تشکیل شده باشد) را بخوانید و با تصاویر مربوط آن ارتباط دهید؟			



Bright Path Futures

تصدیقتامه ۴- بیرون رفتن، در خانه ماندن Certificate 4: Going out, staying home

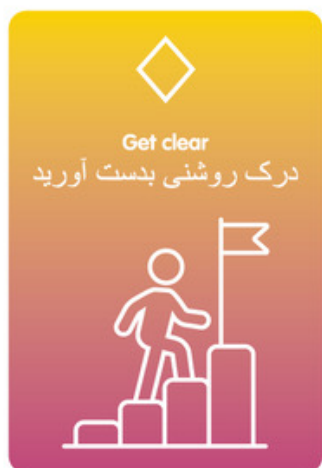
Video ویدیو	Can you or do you... آیا شما می توانید....	Starting out تازه شروع نموده ام	Some-times بعضی اوقات انجام میدهم	Yes I can بلی می توانم
17	Understand why it's good to spend time in nature? بفهمید که چرا وقت سپری کردن در طبیعت خوب است؟			
18	Understand and use polite English words? (please, thanks, sorry, excuse me) کلمات مؤدبانه زبان انگلیسی مانند (please, thanks, sorry, excuse me) را بفهمید و در مکالمه تان استفاده کنید؟			
19	Give thanks or appreciation to someone? از کسی تشکری یا قدردانی کنید؟			
20	Answer in English when someone talks about the weather? برای کسی که در مورد آب و هوا صحبت کنید، جواب دهید؟			
21	Notice what you can and can't control? تشخیص دهید که چه چیزها را شما کنترل کرده می توانید و چه چیزها را بالایش کنترل ندارید؟			



Certificate 5 – forms and appointments

تصدیقتامه ۵ – فورمه جات و ملاقات ها

<p>Video</p> <p>ویدیو</p>	<p>Can you or do you...</p> <p>آیا شما می توانید....</p>	<p>Starting out</p> <p>تازه شروع نموده ام</p>	<p>Some-times</p> <p>بعضی اوقات انجام میدهم</p>	<p>Yes I can</p> <p>بلی می توانم</p>
22	<p>Count to 100 in English?</p> <p>تا عدد ۱۰۰ به انگلیسی حساب/شمارش کنید؟</p>			
23	<p>Have a change of scenery and leave your room more?</p> <p>تغییر منظره داده و بیشتر از اتاق تان بیرون بروید؟</p>			
24	<p>Say the days and months in English?</p> <p>روز های هفته و ماه های سال را در انگلیسی بگویید؟</p>			
25	<p>Think about how to organize, clean or tidy something to feel less stressed?</p> <p>در مورد این فکر کنید که چگونه یک چیزی را منظم، پاک و مرتب نمایید تا سطح استرس تان را پائین بیاورید؟</p>			
26	<p>Answer questions for filling in forms?</p> <p>سوالات را برای خانه پری نمودن فورمه جات جواب دهید؟</p>			



Bright Path Futures

We've had lots of help! Special thanks to:

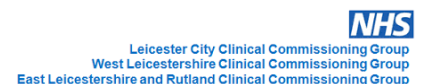
Our Bright Path Futures colleagues Moneer, Omar and Fahim for all their outstanding work and co-creation



Philip Horspool and the University of Leicester for their very generous sponsorship of the Bright Path Futures project and for believing in us from the beginning



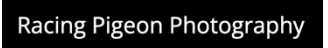
Leicester, Leicestershire and Rutland CCG NHS for very kindly sponsoring video and workbook production



Katie Elliot of Little Challenges for letting us use the Amiko cards and for all her amazing help



Chris Sutton from Racing Pigeon Media for his very kind, patient and skilled filming and editing work



Amy and Rose for acting in the videos, and making us laugh



Nadine and Kalyani from The British Red Cross for being our very generous partners



Mondi for their generous sponsorship of the Dari Amiko Cards



Mickila O'Boyle from Loughborough Sport (University) physiotherapy team for presenting the exercise /relaxation videos



First Aid 4 Sport for kindly sponsoring resistance bands for women in Bridging Hotels



Weaver Insight for hosting the Bright Path Futures Project during its development phase



Mac and Sophie from the Bridge Institute for their transformational help with scaling up - and the encouragement!

