

Comprehension

1. The article states three (reasons , results , benefits , ways , examples ,)

Write down these two / three

النص يبين ثلاث (اسباب - نتائج - فوائد - طرق - امثلة -) اكتبهم ..

2. The text mentions two (factors , effects , advantages , disadvantages ,)

Mention them. / write them down

النص يذكر اثنان من (العوامل - اثار - ايجابيات - سلبيات) اذكرهم ..

3. The writer explains some / many (solutions , steps , characteristics , kinds , aspects)

What are they ?

الكاتب يوضح بعض / الكثير من (الحلول - الخطوات - الميزات - الانواع - المجالات) ما هي ؟

4. Quote the sentence which indicates (shows / states / tells) that

Write down the sentence which

. اكتب الجملة ذات الفكرة المطلوبة من النقطة الى النقطة او (!) او (؟)

5. Find a word which means

which have the same meaning of

Replace the underlined word / phrasal verb (.....) with the same meaning .

6. What does the underlined pronoun refer to ?

It

he , him , his

they

she , her

I , we the speaker

you the reader

Critical Thinking

7. It is said that Explain this statement , and in two sentences, write down your point of view.

اطرح سؤال اما ب (How) او (Why)

Answer : I think because + S + V

Also ,

8. Suggest three possible / Mention three
(reasons / results / advantages / disadvantages / ways)

اقتراحات عامة

I suggest :

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| - Thinking positively. | - Increasing awareness | - Using social media |
| - Dealing with this subject wisely . | - Developing skills | - Saving time and effort |
| - Making a lot of effort | - Developing abilities | - Getting better job opportunities |
| - Feeling more satisfied with life | - Overcoming life challenging | - |
| - Trying hard | - Decreasing | - Helping |
| - Keeping trying | - Increasing | - Developing |
| - Preparing | - Using / strengthening / regulating | |

كلمات مهمة في القطع

ways طرق	methods طرق	reasons اسباب	causes اسباب	advantages	disadvantages سلبيات
results نتائج	solutions حلول	factors عوامل	suggestions اقتراح	differences اختلاف	facilities منشآت
difficulties صعوبات	problems مشاكل	punishments عقاب	achievements انجازات	skills مهارات	changes تغيرات
features ميزات	qualities صفات	aims اهداف	characteristics ميزات	ideas افكار	aspects مجالات
troubles مشاكل	conditions ظروف	examples امثلة	kinds انواع	types انواع	Consequences نتائج
objectives اهداف	goals / purposes اهداف	describe يصف	influence يؤثر	effects / impact اثار	reasons / causes
text نص	paragraph فقرة	word كلمة	find اوجد	quote اقتبس	indicate يشير الى
tell يخبر	show يبين	state تبين	prefer يفضل	sentence جملة	underlined تحته خط
write down اكتب	justify علل	suggest اقترح	mention اذكر	according وفقا لـ	following التالي
describe اوصف	mean يعني	steps خطوات	view نظرة		

Pronouns

الضمائر

Reflexive Pronouns	Subjective Pronouns ضمائر الفاعل	Objective Pronouns ضمائر المفعول به	Possessive Adjectives ضمائر الملكية
myself	I	me	my
himself	he	him	his
herself	she	her	her
ourselves	we	us	our
themselves	They	them	their
itself	it	it	its
yourself – yourselves	You + V	V + you	your

Questions

تنقسم الأسئلة باللغة الانجليزية الى قسمين :

1. الأسئلة التي تبدأ ب (wh) وتسمى (Wh- Questions) وتكون الاجابة عليها بمعلومة كاملة ومن عائلتها (How) . (

2. الأسئلة التي لا تبدأ ب (Wh – Questions) ولكن تبدأ بجميع الأفعال المساعدة ونجيب عليها ب (Yes / No) وتسمى (Yes / No Questions)

(Wh- Questions)

Wh – word / How	المعنى	الاستخدام	مثال
Who	من	الفاعل - العاقل	Who is your English teacher ?
Whose	لمن	المفعول به - العاقل	Whose car is this ?
Whom	من	المفعول به - العاقل	Whom do you study with ?
What	ماذا	الفاعل او المفعول به / غير العاقل	What is your favourite subject ?
Where	أين	للمكان	Where did you study Medicine ?
When	متى	للزمان	When do you have the English lesson ?
Why	لماذا	للسبب	Why do you come to school late ?
Which	أي	للتخيير	Which colour do you like ?
How	كيف	للطريقة او الحال	How do you go to the university ?
How many	كم عدد	للمعدود	How many brothers have you got ?
How much	كم كمية / كم سعر	لغير المعدود	How much money did you spend ?
How old	كم عمر	للعمر	How old are you ?
How often	كم مرة	للتكرار	How often do you visit your friends ?
How far	كم البعد	للمسافة	How far is your house from your school ?

Contractions

الاختصارات

Verb	Affirmative	Negative- not	Verb	Affirmative	Negative- not
is	's	isn't – is not	will	'll	won't – will not
are	're	aren't – are not	do	لا يختصر	don't – do not
am	'm	'm not – am not	does	لا يختصر	doesn't – does not
has	's	hasn't – has not	did	لا يختصر	didn't – did not
have	've	haven't – have not	can	لا يختصر	can't – can not
had	'd	hadn't – had not	must	لا يختصر	mustn't – must not
would	'd	wouldn't – would not	was were	لا يختصر	wasn't – was not weren't – were not

Identity

الهوية الشخصية

THE PERSON I KNOW BEST?

"الشخص الذي أعرفه أكثر من غيره"

How well do we know ourselves? Do we understand **what makes us tick**?

ما مدى معرفتنا بأنفسنا؟ هل نفهم حقًا ما الذي يُحرِّكنا أو يُحفِّزنا؟

Take a moment to stop and think about the things that define us.

خذ لحظة لتتوقف وتُفكر في الأشياء التي تُعرِّفك وتُشكِّل هويتك

INTERESTS

الاهتمامات

Some people easily pursue their passions. They've always **been wild about** reading or

بعض الناس يتابعون شغفهم بسهولة. لقد كانوا دائمًا **مولعين** بالقراءة أو

football. But what if we are not really sure what our thing is? Maybe we could think

كرة القدم لكن ماذا لو لم نكن متأكدين حقًا من الشيء الذي يثير شغفنا؟ ربما يمكننا التفكير

about the times in the last few weeks when we have felt absorbed by something, or

في الأوقات خلال الأسابيع الماضية التي شعرنا فيها بالاندماج الكامل في شيء ما، أو

remember the things we used to **get a kick out of** when we were children. They might

نتذكر الأشياء التي كنا نستمتع بها بشدة عندما كنا أطفالًا.

turn into a lifelong hobby or even a career.

فقد تتحوَّل هذه الأشياء إلى هواية تدوم مدى الحياة، أو حتى إلى مهنة

VALUES

القيم

What values do we **set great store by**? Do we prize spontaneity or stability? Are we

ما القيم التي نُعطيها أهمية كبيرة؟ هل نُقدِّر العفوية أم نُفضل الاستقرار؟ هل نحن

rather laid-back or strong-willed? How crucial is commitment? How highly do we rate

أشخاص هادئون بطبعنا أم أصحاب إرادة قوية؟

tactfulness over frankness? When we know this, we can consider whether the choices

ما مدى أهمية الالتزام بالنسبة لنا؟ إلى أي حد نُفضل اللباقة على الصراحة؟ عندما نعرف إجابات هذه الأسئلة، يمكننا أن نفكر فيما إذا كانت اختياراتنا

we make **are in line with** these values.

التي نختارها في الحياة تتماشى مع هذه القيم أم لا

POSSESSIONS

الممتلكات

What kind of car would we ideally **plump for**? Maybe we always buy the same type

ما نوع السيارة الذي نختارها في أحلامنا؟ ربما نشترى دائمًا نفس نوع

of phone? These sorts of decisions can also **say a lot about us**.

الهاتف؟ مثل هذه القرارات يمكن أن تقول الكثير عنا.

Or maybe we **are not that into** possessions themselves, but have a small collection of

أو ربما لا نهتم كثيرًا بالممتلكات المادية، لكن لدينا مجموعة صغيرة

items with real sentimental value. The things we surround ourselves with can also

من الأشياء التي تحمل قيمة عاطفية حقيقية. الأشياء التي تُحيط بأنفسنا بها يمكن أن

define us, which is why we might find new friends checking out our books or

تُعرِّفنا، ولهذا قد نجد أصدقاء جدد يتفقدون كتبنا أو

photograph collection.

مجموعة صورنا

CIRCLE:

الدائرة الاجتماعية

Who do we choose to spend time with? Our 'circle' is a key part of our identity.

من نختار أن نقضي وقتنا معهم؟ دائرتنا جزء أساسي من هويتنا.

We like hanging out with like-minded people. If you haven't found your circle yet, be

فنحن نحب التواجد مع أشخاص يشبهوننا في التفكير. وإذا لم تكن قد وجدت دائرتك بعد

more open-minded – get out there, try some new things and meet some new people.

فكن منفتح الذهن — اخرج، جرّب أشياء جديدة، وتعرّف على أشخاص جدد

When we know these things, it's easier to be ourselves and to find careers and the

عندما نعرف هذه الأمور، يصبح من الأسهل أن نكون على طبيعتنا، وأن نجد مهنة

circle that we really **click with**.

ودائرة تتناسبنا وننسجم معها فعلاً

A



B



C



D



VOCABULARY AND SPEAKING

Which aspects of identity are shown in photos A–D? Listen to three people being asked to describe themselves. What aspects of their identity does each person mention? **SB 1 P 5**

ما الجوانب التي تُظهرها الصور؟ وما الجوانب التي يذكرها كل شخص عن هويته؟

Answers

Carrie: where she comes from and where her family originally came from.

من أين هي (مكان نشأتها) من أين جاءت عائلتها في الأصل (الأصل العائلي أو الخلفية الثقافية)

Majeda: her job

وظيفتها

Asma: being a student, her siblings and her identify as a fan of Nadia Alkanafani.

كونها طالبة – اخوتها – هويتها كمعجبة بناديا الكنفاني

1. What can help us figure out our interests if we're unsure about them?

A. Asking friends what they like

C. Taking a personality quiz

B. Thinking about recent moments of absorption or childhood passions

D. Watching motivational videos

2. What does the text suggest we reflect on to understand our values?

A. Our income and lifestyle

C. Whether our choices align with what we prize

B. Our relationships with family

D. The number of friends we have

3. According to the text, possessions might define us if:

A. We like expensive things

C. We surround ourselves with items of sentimental value

B. We change phones regularly

D. We don't let others borrow our stuff

4. Why might new friends look at our books or photo collection?

A. They are looking for ideas

C. They want to understand us better

B. They are bored

D. They want to borrow something

5. What does the text say about the people we spend time with?

A. They often influence our career choices

C. They form a key part of our identity

B. They can be difficult to deal with

D. They are usually chosen by our family

Fixed expressions

"تعبير ثابتة"

8. Match the highlighted expressions from the text with the definitions.

SB 8 P 5

طابق التعبيرات المظللة من النص مع التعريفات

Fixed expressions			
	Expression	Meaning in English	Arabic
1	get a kick out of	feel excitement and enjoyment	يستمتع كثيرًا بـ
2	be not that into	not be very keen on something	ليس مهتم بـ / لا يحب الشيء كثيرًا
3	be in line with	match with	يتوافق مع / يتناسب / يتطابق
4	makes us tick	makes us behave in a certain way	يحفزنا / يجعلنا نتصرف بطريقة معينة
5	click with	hit it off with someone	ينسجم مع شخص ما / يتوافق
6	say a lot about us	reveal our traits	يكشف صفاتنا
7	be wild about	be crazy about something	مهووس بشيء / مجنون بشيء
8	plump for	choose	يختار
9	set great store by	consider something to be important	يُعطي شيء أهمية / يعتبره مهما

9. Look at the highlighted expressions again and complete the questions with no more than four words in each gap. Then discuss them in pairs. SB 9 P 5

1. Would you ----- a day out or a day in bed? Say why.

هل تفضل قضاء يوم في الخارج أم يومًا في السرير؟ ولماذا؟

I'd choose a day out because it's fun and refreshing.

2. Can your clothes ----- you? Why/Why not?

هل يمكن أن تعبر ملابسك عن شخصيتك؟ لماذا / لماذا لا؟

Yes, clothes can show your style and personality.

3. What cartoon characters were you ----- as a kid?

ما شخصيات الرسوم المتحركة التي كنت مولعًا بها عندما كنت طفلًا؟

I was wild about Tom and Jerry as a kid.

Answers : 1. plump for 2. say a lot about 3. wild about

1. Complete the **fixed expressions** in bold with the **prepositions** from the box.

Some prepositions can be used more than once.

WB 1 P 4

about by into out with

1. I really **get a kick** out of mystery stories.

انا حقًا أستمتع كثيرًا بقصص الغموض

2. She **sets** **great store** ----- good table manners.

هي تعطي أهمية كبيرة لأداب المائدة الجيدة

3. Their salaries should be increased **in line** ----- inflation.

يجب أن تزداد رواتبهم بما يتماشى مع معدل التضخم

4. Your results **say a lot** ----- how hard you must have worked.

نتائجك تكشف كثيرًا عن مدى جهدك في العمل

5. I'm just **not that** ----- cooking, it's too much effort.

أنا لست مهتمًا جدًا بالطبخ، فهو مجهود كثير بالنسبة لي

6. I **clicked** ----- her straightaway and we've been friends ever since.

انسجمت معها فورًا ومنذ ذلك الحين ونحن أصدقاء

Answers : 1. out 2. by 3. with 4. about 5. into 6. with

2. Decide which **adjectives** in the box describe each speaker from Exercise 1.

SB 2 P 5

"قرر أي الصفات الموجودة في الصندوق تصف كل متحدث من التمرين الأول"

capable compassionate dedicated defensive enthusiastic passionate
resilient self-aware tough trustworthy underconfident

The word	Meaning	The word	meaning
capable	قادر / كفؤ	resilient	صامد / قوي التحمل
compassionate	رحيم / متعاطف	self-aware	واع / مدرك
dedicated	متقن / مكرس / ملتزم	tough	قوي / صلب
defensive	دفاعي	trustworthy	جدير بالثقة
enthusiastic	متحمس / مفعم بالحيوية	underconfident	غير واثق بنفسه / متردد
passionate	شغوف		

Suggested answers

Carrie : self-aware, dedicated, passionate, underconfident
Majeda: capable, compassionate, dedicated, tough, resilient, trustworthy
Asma : dedicated, passionate, enthusiastic, defensive

Compound adjectives (personality)

"الصفات المركبة (الشخصية)"

Match the words from box A with the words from box B to make compound adjectives.

Listen to the recording again and decide which adjectives you would use to describe the speakers.

SB 3 P 5

وصل الكلمات من الصندوق أ مع الكلمات من الصندوق ب لتكوين صفات مركبة. "استمع إلى التسجيل مرة أخرى وقرر أي الصفات ستستخدمها لوصف المتحدثين"

Compound Adjectives

A: absent	متطلع	غائب	forward	عالي	بدرجة عالية	لطيف	هادئ	مشابه	ضيق	قوي	نحيف	محكم
B: back	fisted	hearted	looking	minded (x3)	skinned	spirited	strung	willed				

Compound adjectives

Adjective	meaning	Adjective	meaning
absent-minded	كثير النسيان - مشتت	like-minded	مشابه بالتفكير
forward-looking	متطلع للمستقبل - طموح	narrow-minded	محدود التفكير - ضيق الافق
high-spirited	مفعم بالحيوية - نشيط	strong-willed	قوي الارادة
highly strung	عصبي - شديد التوتر	thin-skinned	حساس
kind-hearted	طيب القلب - عطوف	tight-fisted	بخليل
laid-back	هادئ الطباع		

Carrie: high-spirited

Laila: kind-hearted

Asma: strong-willed

ACTIVE VOCABULARY

Compound adjectives

الصفات المركبة

A compound adjective is made up of more than one word, but describes a single idea.

الصفة المركبة تتكون من أكثر من كلمة واحدة، لكنها تصف فكرة واحدة فقط

There are many possible ways of **forming compound adjectives**:

هناك العديد من الطرق الممكنة لتكوين الصفات المركبة

Structure	Compound Adjectives	Arabic
adjective + adjective صفة + صفة	red-hot	ساخن جداً
adverb + adjective ظرف + صفة	hard-working - forward-looking	مجتهد / متطلع إلى المستقبل
noun + adjective اسم + صفة	Lifelong - world-famous	مدى الحياة / مشهور عالمياً
adjective + noun صفة + اسم	full-time - cutting-edge	دوام كامل / متقدم جداً / مبتكر
adjective + gerund صفة + مصدر الفعل	good-looking	جميل المظهر
adverb + past participle ظرف + اسم مفعول	highly strung	شديد التوتر
noun + gerund اسم + مصدر الفعل	eye-catching	جذاب للانتباه
noun + past participle اسم + اسم مفعول	olive oil-based	مبني على زيت الزيتون
prefix + adjective بادئة + صفة	overcooked underconfident,	غير واثق من نفسه / مطهو أكثر من اللازم

4. SPEAKING : Would you use the adjectives from Exercises 2 and 3 to describe yourself ?

جمل مقترحة

1. I am **hard-working** because I always try my best.
أنا مجتهد لأنني دائماً أبذل قصارى جهدي.
2. I like to be **forward-looking** and think about the future.
أحب أن أكون متطلعاً إلى المستقبل وأفكر فيه.
3. I hope to have a **lifelong** love for learning.
أمل أن أحتفظ بحب التعلم مدى الحياة.
4. I'm not **world-famous**, but I enjoy doing meaningful things.
لست مشهوراً عالمياً، لكنني أستمتع بعمل أشياء ذات معنى.
5. I study **full-time** at school.
أدرس بدوام كامل في المدرسة.
6. I enjoy using **cutting-edge** technology in class.
أستمتع باستخدام التكنولوجيا المتطورة في الصف.
7. Some people say I am **good-looking**, but I care more about being kind.
يقول بعض الناس إنني أبدو جيداً، لكنني أهتم أكثر بأن أكون طيباً.
8. I get a bit **highly strung** before exams.
أشعر ببعض التوتر الشديد قبل الامتحانات.
9. I like wearing **eye-catching** clothes sometimes.
أحب ارتداء ملابس ملفتة للانتباه أحياناً.
10. I prefer food that is **olive oil-based** because it's healthy.
أفضل الطعام الذي يعتمد على زيت الزيتون لأنه صحي.
11. I can feel **underconfident** when I try something new.
أشعر أحياناً بقلّة الثقة بالنفس عند تجربة شيء جديد.
12. My pasta was **overcooked**, but I still ate it!
كانت المعكرونة الخاصة بي مطهوة أكثر من اللازم، لكنني أكلتها على أي حال!
13. I don't consider myself **red-hot** at sports, but I try.
لا أعتبر نفسي ممتازاً في الرياضة، لكنني أحاول.

5. Read the article about identity on page 4. In pairs, discuss the questions. SB 5 P 5

1. Why is it important to get to know yourself ?
لماذا من المهم أن تعرف نفسك جيداً؟
Knowing yourself makes it easier to get the life you want.
معرفة نفسك تسهّل عليك الوصول إلى الحياة التي تريدها.
2. Which of the four elements of identity do you find most important? Say why.
أي من العناصر الأربعة للهوية تجدها الأكثر أهمية؟ ولماذا؟
I find **values** the most important because they guide how I think, act, and make choices in life.
أجد أن القيم هي العنصر الأهم في الهوية، لأنها توجه طريقة تفكيري وتصرفي واتخاذي للقرارات في الحياة.
Values help me know what is right or wrong and shape the kind of person I want to be.
القيم تساعدني على التمييز بين الصواب والخطأ، وتشكل نوع الشخص الذي أريد أن أكون عليه.

Personality adjectives and values

صفات الشخصية والقيم

6. Find **five nouns** in the text that describe different values and form adjectives from them.

SB 6 P 5

ابحث عن خمسة أسماء في النص تصف قيمًا مختلفة، وحولها إلى صفات

7. Make nouns from the adjectives in the box. Use a dictionary if necessary.

SB 7 P 5

حوّل الصفات الموجودة في الصندوق إلى أسماء

assertive discreet humble inclusive merciful sincere

Noun	الاسم	Adjectives	الصفة	Arabic
passion		passionate		الشفغ - شغوف
spontaneity		spontaneous		العفوية - عفوي
stability		stable		الاستقرار - مستقر
commitment		committed		الالتزام - ملتزم
tactfulness		tactful		اللباقة - لبق
frankness		frank		الصراحة - صريح
assertiveness		assertive		حازم - حزم (جريء)
discretion		discreet		حكمة - حكيم
humility		humble		تواضع - متواضع
inclusiveness / inclusivity		inclusive		شمولية - شامل
mercy		merciful		رحمة - رحيم
sincerity		sincere		الاخلاص - مخلص

2. Complete the sentences with **compound adjectives**.

WB 2 P 4

1. Every time we eat out, he always tries to avoid paying his share. He's so **tight-fisted**!

في كل مرة نأكل خارج المنزل، يحاول دائمًا تجنب دفع نصيبه. إنه بخيل جدًا

2. I joined a film club hoping to meet ----- people at school.

انضمت إلى نادي الأفلام على أمل لقاء أشخاص متشابهين في التفكير في المدرسة

3. She's always been really ----- . Once she makes up her mind, there's no changing it.

كانت دائمًا ذات إرادة قوية. بمجرد أن تتخذ قرارها، لا يمكن تغييره

4. He's so ----- that some people take advantage of it.

هو طيب القلب جدًا لدرجة أن بعض الناس يستغلون ذلك

5. The stress from moving house has left Mum feeling quite ----- , so be careful around her.

التوتر الناتج عن الانتقال إلى منزل جديد جعل والدتي تشعر بالتوتر الشديد، لذا كن حذرًا حولها

6. I'm so ----- I can't find my glasses even when they're on top of my head!
 أنا كثير النسيان لدرجة أنني لا أجد نظاراتي حتى عندما تكون فوق رأسي
7. Be careful what you say to her. She's really ----- and can't take criticism at all.
 كن حذرًا فيما تقوله لها. إنها حساسة جدًا ولا تستطيع تحمل النقد على الإطلاق
8. This business is stuck in the past. They need a more ----- approach
 هذا العمل عالق في الماضي. هم بحاجة إلى نهج أكثر تطلعًا إلى المستقبل

Answers

1. tight-fisted 2. like-minded 3. strong-willed 4. kind-hearted
 5. highly strung 6. absent-minded 7. thin-skinned 8. forward-looking

Nouns	Definitions	Arabic
1. spontaneity	the quality of living in the moment and not planning. هي صفة العيش في اللحظة وعدم التخطيط	العفوية
2. commitment	devoting time and energy to something. هو تكريس الوقت والطاقة لشيء ما	الالتزام
3. frankness	a kind of honesty and straight forwardness. هي نوع من الصدق والوضوح في التعبير	الصراحة
4. stability	a situation which you can trust will not change. هو حالة يمكنك الوثوق بأنها لن تتغير	الاستقرار
5. tactfulness	the ability to give feedback without upsetting anyone. هي القدرة على إعطاء الملاحظات دون إزعاج أي شخص	اللباقة

3. Read the definitions and complete the words with one letter in each gap. WB 3 P 4

1. S p o n t a n e i t y is the quality of living in the moment and not planning.
 العفوية هي صفة العيش في اللحظة وعدم التخطيط
2. C ----- is devoting time and energy to something.
 الالتزام هو تكريس الوقت والطاقة لشيء ما
3. F ----- is a kind of honesty and straight forwardness.
 الصراحة هي نوع من الصدق والوضوح في التعبير
4. S ----- is a situation which you can trust will not change.
 الاستقرار هو حالة يمكنك الوثوق بأنها لن تتغير
5. T ----- is the ability to give feedback without upsetting anyone.
 اللبابة هي القدرة على إعطاء الملاحظات دون إزعاج أي شخص

Answers : 2. Commitment 3. Frankness 4. Stability 5. Tactfulness

4. Complete the sentences with the correct adjectives formed from the nouns in Exercise 3.

WB 4 P 4

1. I'm sorry, but we need to have a frank discussion about your negative attitude.
 أنا آسف، لكننا بحاجة إلى نقاش صريح حول سلوكك السلبي
2. It wasn't very ----- to comment on the size of her feet.
 لم يكن من اللبابة أن تعلق على حجم قدميها
3. I don't feel that you are sufficiently ----- to this job. You turn up late almost every day.
 لا أشعر أنك ملتزم بشكل كافٍ بهذه الوظيفة. فأنت تتأخر في الحضور تقريبًا كل يوم
4. Do you have to plan everything in such detail? What's wrong with being -----?
 هل يجب أن تخطط لكل شيء بهذه الدقة؟ ما الخطأ في أن تكون عفويًا؟
5. The government advises against travel until the political situation is more -----.
 تنصح الحكومة بعدم السفر حتى تصبح الأوضاع السياسية أكثر استقرارًا

Answers : 1. frank 2. tactful 3. committed 4. spontaneous 5. stable

Vocabulary practice

1. Complete the sentences with vocabulary from the last lesson. Then listen and check.

WB 1 P 6

1. Muneer studies hard and always has a quiet ----- in class.
منير يدرس بجد وله طبع هادئ دائماً في الفصل.
2. My brother, his wife and their ----- are all coming over for dinner this evening.
أخي وزوجته وأولادهم جميعاً سيأتون لتناول العشاء هذا المساء.
3. Some people think that kindness is a -----, but I see it as a strength.
يعتقد بعض الناس أن اللطف هو نقطة ضعف، لكنني أراه قوة.
4. My family, community and beliefs have very much ----- the person I am today.
عائلتي ومجتمعي ومعتقداتي شكلوا إلى حد كبير الشخص الذي أنا عليه اليوم.
5. Suha's intelligence is -----, she gets it from her parents who are both teachers.
ذكاء سها وراثي، فهي ترثه من والديها اللذين يعملان كمعلمين.

Answers

- 1. disposition 2. offspring 3. vulnerability 4. moulded 5. hereditary**

2. Complete the sentences with an adjective that describes personality.

WB 2 P 6

1. Hamza is very capable and t ----- – he always knows what to do and he keeps his promises.
حمزة قادر جداً وجدير بالثقة، فهو دائماً يعرف ماذا يفعل ويحافظ على وعده.
2. Reem is so positive about learning and particularly loves Science.
She's very e ----- and p ----- .
ريم إيجابية جداً تجاه التعلم وتحب العلوم بشكل خاص. هي متحمسة وشغوفة جداً.
3. She's had a very difficult year, but she's t ----- and r -----, so she has what it takes to get through it.
لقد مرت بسنة صعبة جداً، لكنها قوية ومرنة، لذلك لديها القدرة على تخطيها.
4. Be careful what you say to Habib. He's u ----- so he gets quite d ----- if he's criticised.
كن حذراً مما تقول لحبيب. هو قليل الثقة بالنفس لذا يصبح دفاعياً جداً إذا انتقد.
5. Jameela is so caring and c ----- and very d ----- when it comes to helping other people.
جميلة مهتمة جداً ومتعاطفة ومخلصة جداً عندما يتعلق الأمر بمساعدة الآخرين.

Answers

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. trustworthy | 2. enthusiastic / passionate | 3. tough / resilient |
| 4. underconfident / defensive | 5. compassionate / dedicated | |

5. USE OF ENGLISH

Complete the text with the correct words formed from the words in bold. WB 5 P 5

PEOPLE DON'T CHANGE – OR DO THEY? الناس لا يتغيرون – أم أنهم يتغيرون؟

Have you ever had the **sensation** (**sense**) while looking at a photo of your younger self that the person in the image is somehow almost a different person?

هل شعرت يوماً بال**إحساس** أثناء النظر إلى صورة لك في صغرِكَ أن الشخص في الصورة يبدو وكأنه شخص مختلف تمامًا بطريقة ما؟

Of course, we change physically as we grow up, and as we grow older, but it seems that our personalities may also go through a 2 ----- (**transform**).

بالطبع، نحن نتغير جسديًا كلما كبرنا في السن، ولكن يبدو أن شخصياتنا تمر أيضًا بعملية **تحول**

It's not just that we're no longer wild about collecting toy cars, or that we are perhaps a bit more 3 ----- (**tact**) as we grow more aware of other people's feelings, but that, over time, we become completely different people.

وليس الأمر فقط أننا لم نعد مولعين بجمع سيارات الألعاب، أو أننا أصبحنا ربما أكثر **لباقة** مع تزايد وعينا بمشاعر الآخرين، بل إننا، مع مرور الوقت، نصبح أشخاصًا مختلفين تمامًا،

Psychologists call this process 'personality maturation' and it appears to begin in our teenage years and continues until we are in our seventies.

يسمي علماء النفس هذه العملية بـ "نضج الشخصية" ويبدو أنها تبدأ في سنوات المراهقة وتستمر حتى السبعينيات من العمر

By the time we retire, not only are we perhaps a bit more 4 ----- (**absent**) and forgetful, but, somewhat more surprisingly, we are also likely to have become more

5 ----- (**heart**) and generous.

وبحلول وقت التقاعد، لا نكون فقط ربما أكثر **نسيانًا** و**شروذًا ذهنيًا**، بل والأكثر إثارة للدهشة — أننا نصبح أيضًا أكثر **طيبة قلب** وكرمًا.

It seems that, on average, negative personality traits are diminished and we will probably be less 6 ----- (**high**) and more 7 ----- (**laid**) than in our younger years.

ويبدو أن السمات السلبية في الشخصية تنخفض في المتوسط، ومن المحتمل أن نصبح أقل **توترًا مفرطًا** وأكثر **هدوءًا واسترخاء** مما كنا عليه في شبابتنا

This is fascinating both because of how much more malleable personality is than we may have thought, and because it turns on its head the stereotype of the grumpy old person who becomes more 8 ----- (**narrow**) as they age, and sets great store by doing everything 'their' way.

هذا أمر رائع، ليس فقط لأن الشخصية أكثر **قابلية للتغيير** مما كنا نظن، بل لأنه أيضًا يقلب الصورة النمطية رأسًا على عقب عن الشخص المسن المتجهم الذي يصبح أكثر **ضيّق الأفق** مع التقدم في السن، ويُولي أهمية كبيرة للقيام بكل شيء "بطريقته الخاصة"

Despite the tendency to become more agreeable with age, how our personalities develop will, of course, be moulded by our upbringing and later life experiences.

رغم الميل إلى أن نصبح أكثر لطفًا مع التقدم في العمر، فإن الطريقة التي تتطور بها شخصياتنا ستتشكل، بالطبع، من خلال **نشأتنا** وتجاربنا الحياتية اللاحقة.

There is also some evidence that as we go into very old age, our personalities may undergo something of a reversal, and we may become more 9 ----- (**thin**) and quick to take offence as well as less tolerant and 10 ----- (**include**), as we face the greater challenges of this particular stage of life.

كما توجد بعض الأدلة على أنه مع تقدمنا الكبير في السن، قد تمر شخصياتنا بنوع من **الانعكاس**، حيث قد نصبح أكثر **حساسية** وسرعة في الشعور بالإهانة، بالإضافة إلى كوننا أقل **تسامحًا** و**شمولية**، وذلك نتيجة لمواجهة التحديات الأكبر التي تصاحب هذه المرحلة المتقدمة من الحياة

Answers :

2. transformation

3. tactful

4. absent-minded

5. kind-hearted

6. highly-strung

7. laid-back

8. narrow-minded

9. thin-skinned

10. inclusive

SPEAKING AND VOCABULARY

1. Complete the personality quiz :

أكمل اختبار الشخصية أعلاه

What do you think **a social butterfly** and **keep yourself to yourself** mean? **SB 1 P 6**
ما رأيك في معنى العبارات التالية (شخص اجتماعي جدا و شخص يحب العزلة والخصوصية)

A social butterfly is someone who likes to attend social events.

الشخص الاجتماعي هو شخص يحب حضور الفعاليات والمناسبات الاجتماعية

Keeping yourself to yourself means to avoid meeting people socially.

الانعزال يعني تجنب الاختلاط الاجتماعي مع الآخرين

Are you a social butterfly or do you keep yourself to yourself ?

هل أنت شخص اجتماعي بالفطرة أم تفضل الانعزال؟

1. You are dressed differently to everyone else at an event. What do you do?

- a. Try to see the funny side.
- b. Enjoy being the centre of attention.
- c. Escape at the first opportunity!

1. أنت ترتدي ملابس مختلفة عن الجميع في مناسبة ما. ماذا تفعل؟
أ. أحاول أن أرى الجانب المضحك في الأمر
ب. أستمتع بكوني مركز الانتباه
ج. أهرب في أول فرصة

2. If everyone is tired at a family event, what do you do?

- a. I'm a mover and shaker – I try to inject some life into the event!
- b. Nothing – I'm comfortable with silence.
- c. I'm a smart cookie, so I will enjoy myself.

2. إذا بدا أن الجميع مرهقون في مناسبة عائلية، ماذا تفعل؟
أ. أنا شخص مُحفّز ومؤثر – أحاول أن أبثّ بعض الحيوية في الحدث!
ب. لا شيء – أشعر بالراحة في الصمت.
ج. أنا ذكي، لذا سأستمتع بوقتي

3. There is a competition at school. Do you take part in it?

- a. I'm going to win! I'm a gogetter.
- b. I'm a dark horse. I want to surprise everybody and win.
- c. I'm a bit thin-skinned and not competitive, so I'll pass.

3. هناك مسابقة في المدرسة. هل تشارك فيها؟
أ. سأفوز! أنا شخص طموح وأسعى وراء الأهداف.
ب. أنا شخص غامض – أريد مفاجأة الجميع والفوز.
ج. أنا حساس بعض الشيء ولست تنافسيًا، لذا سأجتنبها

2. What do you think these **idioms** mean?

SB 2 P 6

ما رأيك في معنى هذه التعبيرات الاصطلاحية؟

Idioms	Meaning in English	Arabic
a cold fish	a person who doesn't show their feelings.	شخص بارد المشاعر / لا يُظهر العاطفة
a dark horse	a person who keeps their abilities secret.	هو شخص يُخفي قدراته أو مهاراته
a go-getter	a person who is determined to be successful.	هو شخص حازم ومصمم على تحقيق النجاح
a mover and shaker	a person with a lot of power and influence.	هو شخص ذو نفوذ كبير وله تأثير قوي
a smart Alec	a person who tries to look clever in an annoying way.	شخص متذاك / يظن نفسه أذكى من الجميع (غالبًا يستخدم بسخرية)
a smart cookie	a clever person.	هو شخص ذكي وسريع البديهة
a soft touch	a person you can easily deceive or persuade to do what you want.	شخص سهل الإقناع أو من السهل استغلاله (عاطفي أو كريم أكثر من اللازم)

3. Listen to a careers advisor and decide if statements 1–6 are true (T) or false (F). **SB 3 P 6**

- It is usual for someone to leave school without a clear idea of their future career.
من المعتاد أن يغادر بعض الأشخاص المدرسة دون فكرة واضحة عن مستقبلهم المهني.
- Lubna believes you need to be self-aware in order to find the right career.
تعتقد لبنى أنه من الضروري أن تكون واعيًا بنفسك لتجد المهنة المناسبة.
- Psychometric tests are usually quick and easy to do.
عادةً ما تكون الاختبارات السيكومترية سريعة وسهلة التنفيذ.
- Lubna thinks it is more important to get the right qualifications for a job than to have the right personality.
تعتقد لبنى أن الحصول على المؤهلات المناسبة للوظيفة أهم من امتلاك الشخصية المناسبة.
- Lubna thinks the presenter should change the job she's doing at the moment.
تعتقد لبنى أن المقدمة يجب أن تغيّر وظيفتها الحالية.
- The presenter agrees with Lubna's assessment of her personality.
تتفق المقدمة مع تقييم لبنى لشخصيتها.

Answers: 1. T 2. T 3. F 4. F 5. F 6. T

SPEAKING : Paraphrasing what you hear

إعادة صياغة ما تسمعه

Paraphrasing what you hear

Checking understanding

التحقق من الفهم

To put it another way ...		لوضع الأمر بطريقة أخرى.....
In other words ...		بمعنى آخر.....
If I'm hearing you correctly ...		إذا كنت أسمعك بشكل صحيح.....
So you're saying (that) ...		إذا أنت تقول (إن).....
Let me get this straight ...		دعني أتأكد أنني فهمت الأمر بشكل صحيح....

Summarising

التلخيص

Essentially, ...		في الأساس / بشكل جوهري،.....
Simply put, ...		ببساطة،.....
In a nutshell, ...		باختصار،.....
So, what it boils down to is that ...		إذا، الخلاصة هي أن.....

4. Tick the phrases from the Speaking box which are used in the interview. SB 4 P 6

Answers

In other words ... / So you're saying (that) ... / Essentially, ...

So, what it boils down to is that ...

5. Are the following statements in favour of (F) or against (A) using psychometric tests as part of a job interview? SB 5 P 6

هل العبارات التالية مؤيدة أم معارضة لاستخدام الاختبارات النفسية كجزء من مقابلة العمل؟

- If a candidate is nervous, they may not perform well in an interview.
إذا كان المرشح متوترًا، فقد لا يُظهر أداءً جيدًا في المقابلة.
- The candidate may know what the interviewer wants to hear.
قد يعرف المرشح ما يريد المحاور سماعه.
- It can be expensive to administer and mark the tests.
قد تكون تكلفة إجراء وتصحيح الاختبارات مرتفعة.
- It's better to know as much about a candidate as possible.
من الأفضل معرفة أكبر قدر ممكن عن المرشح.
- People may do badly in psychometric tests.
قد يؤدي بعض الأشخاص أداءً ضعيفًا في الاختبارات النفسية.

Answers : 1. F 2. A 3. A 4. F 5. A

LISTENING AND VOCABULARY

1. Match the words from the box with definitions 1–11. Use a dictionary if necessary. **SB 1 P 7**

destiny disposition hereditary imply moulded nurture offspring
oversimplification proponents trait vulnerability

	Expression	Meaning in English	Arabic
1	disposition	character or personality	الطبع / مزاج
2	moulded	influenced or changed	متأثر / مشكل / مكون من
3	proponents	people who publicly support an idea	مؤيدون / داعمون
4	vulnerability	the quality of being easily hurt	ينجرح بسهولة / حساس
5	trait	a particular characteristic or way of behaving	صفة / خصلة / سمة
6	nurture	helping something or somebody to develop	رعاية / تنشئة / تربية
7	hereditary	passed from parent to child	وراثي
8	offspring	children	النسل / الابناء
9	oversimplification	making something so easy to understand that it is no longer true	تبسيط / تسخيف
10	destiny	what will happen in the future	قدر / مصير
11	imply	suggest	يشير الى / يعني

Answers :

1. disposition 2. moulded 3. proponents 4. vulnerability 5. trait 6. nurture 7. hereditary 8. offspring 9. oversimplification
10. destiny 11. imply

2. PRONUNCIATION

SB 2 P 7

Look at the words in the box in Exercise 1 again and underline the syllables with the main stress. Listen and check.

انظر إلى الكلمات في المربع في التمرين 1 مرة أخرى، وضع خطأً تحت المقاطع التي تحتوي على النبرة الأساسية. استمع وتحقق

destiny disposition hereditary imply moulded nurture
offspring oversimplification proponents trait vulnerability

ACTIVE LISTENING :

SB P 7

Understanding the main points of complex talks

When speakers want to highlight the main points they are making, they often

عندما يريد المتحدثون تسليط الضوء على النقاط الرئيسية التي يطرحونها، فإنهم غالبًا ما...

- use a phrase that indicates something important.

يستخدمون عبارة تشير إلى شيء مهم.

- use a rhetorical question.

يستخدمون سؤالًا بلاغيًا.

- repeat key words.

يكررون الكلمات الرئيسية.

- paraphrase to emphasise a point.

يعيدون صياغة الكلام لتأكيد نقطة معينة.

- slow down the pace to emphasise a key point

يبطئون الوتيرة لتسليط الضوء على نقطة رئيسية

3. Study Active Listening. Then listen and note down examples.

SB 3 P 7

use a phrase that indicates something important – Examples:

استخدام عبارة تشير إلى شيء مهم – أمثلة:

This type of question would reveal

هذا النوع من الأسئلة يكشف عن ...

The reason for the criticism of personality tests....

سبب الانتقاد لاختبارات الشخصية هو..

What personality tests can tell us ...

ما يمكن أن نخبرنا به اختبارات الشخصية هو...

use a rhetorical question – Examples:

استخدام سؤال بلاغي – أمثلة:

So, who is right? But is this likely in reality?

إذًا، من هو على حق؟ لكن، هل هذا ممكن في الواقع؟

repeat key words – Examples:

تكرار الكلمات المفتاحية – أمثلة:

Of course, this would be deeply unethical as we are no more in control of our personality types than we are in control of what physical features we have, such as hair and eye colour; The key element of how well someone performs in their role is how happy they are and how satisfied they are

بالطبع، سيكون هذا غير أخلاقي للغاية، لأننا لا نتحكم في أنواع شخصياتنا، تمامًا كما لا نتحكم في ملامحنا الجسدية مثل لون الشعر أو لون العين. العنصر الأساسي في مدى أداء الشخص لوظيفته هو مدى سعادته ومدى رضاه

paraphrase to emphasise a point – Examples:

إعادة الصياغة لتأكيد الفكرة – أمثلة:

What personality tests can tell us is how effective different people will be at performing different tasks. If you know that someone is underconfident, you may not want to put them in a situation where they have to give a presentation to hundreds of people

ما يمكن أن نخبرنا به اختبارات الشخصية هو مدى فاعلية الأشخاص المختلفين في أداء مهام مختلفة. إذا كنت تعلم أن شخصًا ما يعاني من ضعف الثقة بالنفس، فقد لا ترغب في وضعه في موقف يتطلب إلقاء عرض تقديمي أمام مئات الأشخاص

slow down to emphasise a point – Examples:

الإبطاء لتأكيد الفكرة – أمثلة:

I believe it should be used to create a work environment in which [slower pace] everyone feels passionate about their job; building a working environment. [slower pace] that's inclusive.

أعتقد أنه يجب استخدامها لخلق بيئة عمل يشعر فيها [ببطء أكثر] كل شخص بالشغف تجاه وظيفته. بناء بيئة عمل [ببطء] شاملة

4. Listen again and complete the sentences with 1–3 words in each gap.

SB 4 P 7

passionate the context resources are not welcome negative reactions
variety of factors reduces company costs inclusive

1. The presenter believes that personality testing can be used as a way to help all employees feel ----- towards their work.
يعتقد المُقدِّم أن اختبار الشخصية يمكن استخدامه كوسيلة لمساعدة جميع الموظفين على الشعور بالشغف تجاه عملهم
2. Personality tests usually involve statements that test takers have to agree or disagree with, with an option to stay neutral if they feel the situation could change depending on ----- .
عادةً ما تتضمن اختبارات الشخصية عبارات يجب على المتقدمين الموافقة أو الرفض عليها، مع خيار البقاء على الحياد إذا شعروا أن الحالة قد تتغير حسب السياق
3. In addition to people close to us, having good healthcare, drinkable water and other ----- can affect our personalities.
بالإضافة إلى الأشخاص المقربين منا، يمكن أن تؤثر الرعاية الصحية الجيدة، والمياه الصالحة للشرب، والموارد الأخرى على شخصياتنا
4. The presenter says that some people are against using personality tests as it could indicate that some personality traits ----- .
يقول المُقدِّم إن بعض الناس يعارضون استخدام اختبارات الشخصية لأنها قد تشير إلى أن بعض سمات الشخصية غير مرغوب فيها
5. The presenter points out that we all have the ability to take control of our personalities and try not to have ----- in social situations.
يشير المُقدِّم إلى أننا جميعًا لدينا القدرة على التحكم في شخصياتنا ومحاولة عدم الانفعال سلبًا في المواقف الاجتماعية
6. Companies use a ----- in the hiring process, so nobody is going to be hired just on the basis of their personality.
تستخدم الشركات عوامل متنوعة في عملية التوظيف، لذا لن يتم توظيف أي شخص فقط بناءً على شخصيته
7. The presenter argues that when employees are able to express themselves naturally, it will ultimately ----- .
يجادل المُقدِّم بأنه عندما يتمكن الموظفون من التعبير عن أنفسهم بشكل طبيعي، فإن ذلك سيقلل في النهاية من تكاليف الشركة
8. Although she doesn't think that personality tests help in the hiring process, she does credit them with helping managers to match employees with their specific skills and creating a/an ----- work environment.
بالرغم من أنها لا تعتقد أن اختبارات الشخصية تساعد في عملية التوظيف، إلا أنها تعترف بأنها تساعد المديرين على مطابقة الموظفين مع مهاراتهم الخاصة وخلق بيئة عمل شاملة

Answers :

1. passionate 2. the context 3. resources 4. are not welcome 5. negative reactions
6. variety of factors 7. reduces company costs 8. inclusive

5. Values

القيم

How has your environment helped you to develop as a person?

What factors have been most important? Say why.

SB 5 P 7

كيف ساعدتك بيئتك في التطور كشخص؟ ما العوامل التي كانت الأكثر أهمية؟

My environment helped me become more confident and responsible. The support from my family and teachers was the most important factor in my personal growth.

ساعدتني بيئتي على أن أصبح أكثر ثقة ومسؤولية. وكان دعم عائلتي ومعلمي هو العامل الأهم في تطوري الشخصي

6. SPEAKING

In pairs or small groups, discuss the questions. **SB 6 P 7**

1. In what ways do you think that your disposition can affect your destiny? Give examples.

"ما الطرق التي تعتقد أن طباعك أو ميولك الشخصية يمكن أن تؤثر بها على مصيرك؟ أعط أمثلة"

I believe that our disposition — the way we naturally think and feel — can strongly affect our destiny. **For example**, if someone is optimistic and hard-working, they are more likely to overcome challenges and succeed.

أعتقد أن طباعنا وشخصيتنا تؤثر بشكل كبير على مصيرنا فمثلاً، الشخص المتفائل والمجتهد يكون أكثر قدرة على تجاوز الصعوبات وتحقيق النجاح

2. In what ways have your parents or caregivers moulded your personality? Give examples.

"ما الطرق التي شكّل بها والداك أو من يعتني بك شخصيتك؟ أعط أمثلة"

My parents have shaped my personality in many ways. They taught me to be respectful, responsible, and kind to others. **For example**, they always encouraged me to help people and to work hard at school. Their support and values have helped me become more confident and disciplined.

قد شكّل والداي شخصيتي بطرق عديدة. علّمني أن أكون محترماً، مسؤولاً، ولطيفاً مع الآخرين. على سبيل المثال، كانوا دائماً يشجعونني على مساعدة الناس والاجتهاد في الدراسة. دعمهم والقيم التي زرعوها فيّ ساعدتني على أن أصبح أكثر ثقة وانضباطاً

Pronunciation

ACTIVE PRONUNCIATION

Word stress in compound adjectives .

التشديد على الكلمات في الصفات المركبة :

In **compound adjectives**, the stress is usually **on the second word**.

يكون التركيز الصوتي عادةً على الكلمة الثانية

However, compound adjectives with **no hyphen**, or which are formed with **a noun + gerund**

ومع ذلك، الصفات المركبة التي لا تحتوي على واصله (شرطة) أو التي تتكون من اسم + صيغة المصدر

or **past participle** are usually stressed **on the first word**

أو اسم + اسم مفعول، عادةً ما يكون التركيز الصوتي على الكلمة الأولى

(e.g. **carefree** , **eye-catching** , **tongue tied**)

3. Read Active Pronunciation. Then decide which word is stressed in the following compound

adjectives. Choose 1 for the first word or 2 for the second word. Listen, check and repeat. WB 3 P 6

Compound Adjectives	Stress	Arabic
a quick-witted	(التركيز على المقطع 2) - صفة مركبة	ذكي وسريع البديهة
streetwise	(التركيز على المقطع 1) - اسم + اسم	ذو خبرة في الشوارع أو الحياة
absent-minded	(التركيز على المقطع 2) - صفة مركبة	مهمل أو شارد الذهن
thought-provoking	(التركيز على المقطع 1) - اسم + ing	محفز للتفكير
tight-fisted	(التركيز على المقطع 2) - صفة مركبة	بخيل
time-saving	(التركيز على المقطع 1) - اسم + ing	موفر للوقت
mouth-watering	(التركيز على المقطع 1) - اسم + ing	يشهي أو فاتح للشهية
record-breaking	(التركيز على المقطع 1) - اسم + ing	يحطم الأرقام القياسية
thin-skinned	(التركيز على المقطع 2) - صفة مركبة	حساس أو سريع التأثر
world-famous	(التركيز على المقطع 2) - صفة مركبة	مشهور عالمياً

GRAMMAR

1. In pairs or small groups, discuss the questions.

SB 1 P 8

1. Which of the habits in the photos do you think are good or bad? Say why.
2. How easy do you think it is to change a habit? Say why.

2. Listen and write down four pieces of advice Khalil gives Issa about how to develop better habits.

SB 2 P 8

Answers

Don't make big changes all at once – do it in small steps.

لا تقم بتغييرات كبيرة دفعة واحدة – افعلها على شكل خطوات صغيرة.

Make the good habit easier and more attractive and the bad habit harder and less attractive.

اجعل العادة الجيدة أسهل وأكثر جاذبية، والعادة السيئة أصعب وأقل جاذبية.

Try to change your view of who you are, e.g., I'm a person who doesn't eat junk food.

حاول أن تغير نظرتك لنفسك، مثلاً: "أنا شخص لا يأكل الوجبات السريعة".

Tell other people about what you're doing so you'll be embarrassed if you stop.

أخبر الآخرين بما تفعله حتى تشعر بالإحراج إذا توقفت.

Continuous and perfect tenses

3. Look at the extracts from the recording.

SB 3 P 8

What tenses are used in the underlined parts? Explain why.

Issa : 1 Are you feeling OK? You look a bit hot and sweaty.

Present Continuous – at the moment

المضارع المستمر – في الوقت الحالي

Khalil : ... I'm fine, 2 I've just been running

Present Perfect Continuous – explaining a present result

المضارع التام المستمر – لشرح نتيجة حالية

... 3 I've just started, really...

Present Perfect Simple – recent action with present relevance (just)

المضارع التام البسيط – فعل حدث مؤخراً وله صلة بالحاضر (باستخدام just)

... I can't run quite that far yet, but 4 I'll be doing a 5 k run for charity in a few weeks ...

Future Continuous – action that will be taking place in the future at a specific time

المستقبل المستمر – فعل سيحدث في المستقبل في وقت محدد

Issa : 5 Had you done much running before?

Past Perfect Simple – action completed before a time in the past

الماضي التام البسيط – فعل اكتمل قبل وقت معين في الماضي

Khalil : Next week, I 6 will have been running every day for two months.

Future Perfect Continuous – action still ongoing at a point in the future

لمستقبل التام المستمر – فعل سيظل مستمراً حتى نقطة معينة في المستقبل

Continuous and perfect tenses

الازمنة المستمرة والتامة

1. The Present Continuous Tense :

Key words

currently / at this moment / right now / these days / nowadays

now / at present / listen / look ! / Be quiet / Be careful / watch out

Affirmative	S + am , is, are + V-ing
Negative	S + am , is, are (not) + V-ing
Interrogative	Am , Is , Are + S + V-ing ? Wh. + is / am / are + ing ?

We use the Present Continuous to talk about:

1. actions in progress at the time of speaking:

Ali is having a shower right now.

أفعال تحدث أثناء الكلام

2. temporary situations in progress now:

I'm playing a lot of football.

مواقف مؤقتة تحدث حالياً

3. changes and developments:

We're becoming tired of the boy's lies.

التغيرات والتطورات

4. We also use the Present Continuous with **always** or **continually** when something unexpected happens very often. This sometimes, but not always, indicates annoyance:

نستخدم أيضاً المضارع المستمر مع **always** أو **continually** عندما يحدث شيء غير متوقع كثيراً.
وهذا أحياناً (لكن ليس دائماً) يشير إلى الانزعاج:

She's **always** disturbing me when I'm on the phone.

2. The Past Continuous :

الماضي المستمر

Subject + was / were + V-ing

يستخدم هذا الزمن لعرض فعل استمر في الماضي لفترة طويلة

Key words

While – When - yesterday / last week + (at 5:00 - at this time)

Affirmative	S + was / were + V-ing	(was = I , he , she , it , singular)
Negative	S + wasn't / weren't + V-ing	(were = you , we , they , plural)
Interrogative	Was / Were + S + V-ing ?	

While	- While + S + was / were + V-ing , S + was / were + V-ing - While + S + was / were + V-ing , S + V2 - S + V2 while + S + was / were + V-ing
When	- When + S + V2 , S + was / were + V-ing - S + was / were + V-ing when + S + V2

We use the Past Continuous to talk about:

1. actions or activities in progress at a specific time in the past:

أفعال أو أنشطة كانت جارية / مستمرة في وقت محدد في الماضي:

This time last year I **was painting** my bedroom.

في مثل هذا الوقت من العام الماضي، كنتُ أَطْلِي غرفتي.

2. longer actions interrupted by a shorter past action:

أفعال طويلة قُوطِعت بفعل قصير في الماضي:

She **was doing** an online personality quiz **when** her boss **walked** into the room.

كانت تُجري اختبار شخصية عبر الإنترنت عندما دخل مديرها الغرفة.

3. The Future Continuous Tense :

Key words : (by 2050 , By next year , By then , the time / in ten years , two months / at + time + future , six months from now)

Affirmative	S + will be + V-ing
Negative	S + will not be + V-ing
Interrogative	Will + S + be + V-ing? Wh. + will + S + be + ing?

We use the Future Continuous:

1. to predict something in progress at a point in the future: (In the middle of the work)

للتنبؤ بشيء سيكون مستمرا في وقت معين في المستقبل:

Six months from now **we'll be studying** in different cities. بعد ستة أشهر، سنكون ندرس في مدن مختلفة.
-I will be working.

2. to talk about something that is expected to happen:

للتحدث عن شيء متوقع حدوثه:

You'll **all be coming** back here in one year's time.

ستعودون جميعاً إلى هنا بعد عام من الآن.

3. to ask politely about someone's plans:

لسؤال مهذب عن خطط شخص ما:

Will you be coming to the meeting after the show?

هل سنأتي إلى الاجتماع بعد العرض؟

4. The Present Perfect Simple :

Key words : **ever since** - **in recent years** - **recently** - **since the dawn of time** / **since** / **for** / **just** / **so far** / **already** / **lately** / **today** / **ever** / **never** / **yet** / **..... times** / **this week** / **this month**

Affirmative	S + has / have + V3
Negative	S + hasn't / haven't + V3
Interrogative	Has / Have + S + V3? Wh. + has / have + S + V3?

We use the Present Perfect Simple to talk about:

1. completed past actions that happened at an unspecified time: (finished action)

أفعال ماضية مكتملة حدثت في وقت غير محدد:

I've visited many European cities in my life.

لقد زرت العديد من المدن الأوروبية في حياتي.

2. recent actions with a present relevance/ result:

أفعال حديثة لها علاقة بالحاضر أو نتائجها تؤثر الآن:

We've recently discovered a fabulous new restaurant. Let's go there tomorrow.

لقد اكتشفنا مؤخرًا مطعمًا رائعًا. دعنا نذهب إليه غدًا.

3. states or actions that began in the past and continue up to now:

حالات أو أفعال بدأت في الماضي وما زالت مستمرة حتى الآن:

She's been a translator for a few years.

هي تعمل كمترجمة منذ بضع سنوات.

4. recent actions where we focus on the result, not the activity:

أفعال حديثة نركز فيها على النتيجة وليس النشاط نفسه:

Adnan's published a book about horses.

عدنان نشر كتابًا عن الخيول.

5. The Present Perfect Continuous :

Key words : **for** , **since** , **all + time** , **How long**

Affirmative	S + has / have + been + V-ing
Negative	S + hasn't / haven't + been + V-ing
Interrogative	Has / Have + S + been + V-ing? Wh. + has / have + S + been + V-ing?

We use the Present Perfect Continuous to focus on the continuity of:

نستخدم زمن المضارع التام المستمر للتركيز على استمرارية :

• actions that began in the past and continue to the present: (still happening)

أفعال بدأت في الماضي وما زالت مستمرة حتى الحاضر

They've been running for more than an hour.

• recent actions where we focus on the activity, not the result:

أفعال حديثة نركز فيها على النشاط نفسه، وليس النتيجة

I've been sending off job applications.

6. The Past Perfect Simple : الماضي التام البسيط

Subject + had + V3

نستخدم الماضي التام عندما يحدث زمانان في الماضي، فيكون الزمن الأقدم ماضى تام (had + V3)، والزمن الأحدث ماضى بسيط (V2)

Affirmative	S + had + V3
Negative	S + hadn't + V3
Interrogative	Had + S + V3 ? Wh. + has / have + S + V3 ?

Key words

Before	Before + S + V2 , S + had V3
After / As soon as	After + S + had V3 , S + V2
By the time	By the time + S + V2 , S + had V3
By + time (past)	By + time (past) , S + had V3

Functions and Examples

We use the Past Perfect Simple to describe:

1. actions or states that happened before a specific past time:

الأفعال أو الحالات التي حدثت قبل وقت معين في الماضي
It was strange because she'd bought lots of apples the night before and when she entered the kitchen there was only one.

2. a clear sequence of events. (We use the Past Perfect Simple for the earlier action)

تسلسل واضح للأحداث (نستخدم الماضي التام البسيط للفعل الأسبق)
As soon as I'd heard the news, I went round to their house.

7. The Past Perfect Continuous : الماضي التام المستمر

Subject + had been + V-ing

نستخدم الماضي التام عندما يحدث زمانان في الماضي، فيكون الزمن الأقدم ماضى تام مستمر (had been + V-ing)، والزمن الأحدث ماضى بسيط (V2)

Affirmative	S + had been + V-ing
Negative	S + hadn't + V-ing
Interrogative	Had + S + been + V-ing ? Wh. + had + S + been + V-ing ?

Key words

Before	Before + S + V2 , S + had been + V-ing	(for , since , all + time)
After	After + S + had been + V-ing , S + V2	(for , since , all + time)
By the time	By the time + S + V2 , S + had been + V-ing	(for , since , all + time)
By + time (past)	By + time (past) , S + had been + V-ing	(for , since , all + time)

We use the Past Perfect Continuous

to talk about continuous actions or situations which happened before a specific time in the past:

للتحدث عن أفعال أو حالات مستمرة حدثت قبل وقت معين في الماضي

I **had been keeping** quiet about my running, and then I **won** the race. (**continuously or very often.**)

8. Future Perfect Simple :

Subject + will have + V3

(by 2050 , by then , next year , then , the time / in ten years , two monthsBy the time + V1)

Affirmative	S + will have + V3
Negative	S + will not have + V3
Interrogative	Will + S + have + V3 ? Wh. + will + S + have + V3 ?

We use the **Future Perfect Simple** to talk about :

1. an action that will be completed before a particular time in the future:

نستخدم زمن المستقبل التام البسيط للحديث عن فعل سيكون قد اكتمل قبل وقت معين في المستقبل

- Next time I see you, you **will have** completely **changed** your eating habits!
- In 100 years' time, half the world's languages will have disappeared.
- By 2075 the population of the world **will have risen** to more than nine billion.
- By next year, I **will have finished** my university degree .
- Unfortunately, we won't have arrived by the time the restaurant closes at 9 p.m

9. Future Perfect Continuous :

Subject + will have been + V-ing

Affirmative	S + will have been + V-ing
Negative	S + will not have been + V-ing
Interrogative	Will + S + have been + V-ing ? Wh. + will + S + have been + V-ing ?

We use the Future Perfect Continuous

1. to talk about something continuing up to a certain point in the future:

للتحدث عن شيء مستمر حتى نقطة معينة في المستقبل

By the end of this month we'll **have been writing** this book for two years.

بحلول نهاية هذا الشهر، ستكون قد قضينا سنتين في كتابة هذا الكتاب

I will have been working. = (**I will have finished my work**)

2. If we want to focus on a duration of an action which is still ongoing at some point in the future.

إذا أردنا التركيز على مدة فعل لا يزال مستمراً في نقطة معينة في المستقبل

- I will have been living in Berlin **for three years in July**.

Mind the trap!

احذر من الوقوع في الخطأ (انتبه لل فخ)

Will can be used like **must** to make deductions.

يمكن استخدام **Will** مثل **Must** لإجراء استنتاجات

"**Will**" can be used to make logical **deductions** about the present or future — similar to how "**must**" is used, but usually with **more certainty** or **based on what we know**.

يمكن استخدام **will** لإجراء استنتاجات منطقية حول الحاضر أو المستقبل — بطريقة مشابهة لاستخدام **must** بدرجة أكبر من التأكد أو بناء على ما نعرفه

He will be at work now.

(I'm sure he's at work now — based on what I know about his routine.)

أنا متأكد أنه في العمل الآن — بناءً على ما أعرفه عن روتينه

He must be at work now.

(A strong guess based on evidence or logic.)

تخمين قوي بناءً على الأدلة أو المنطق

A: Why isn't she back yet?

B: Don't worry. She'll have been working late.

She'll have got stuck in traffic.

She'll be sitting in a traffic jam.

من المؤكد أنها عملت لوقت متأخر
من المؤكد أنها علق في الزحام المروري
من المؤكد أنها جالسة في الزحام المروري

4. Match the sentences with meanings *a* or *b*.

SB 4 P 8

Sentence	Meaning
1. I've been reading a book about habits. I've read a book about habits.	b. I'm still reading the book. a. I've finished the book.
2. I will be working. I will have been working.	a. I will be in the middle of my work. b. I will have finished my work.
3. I had been eating all day. I had eaten that day.	b. I was eating continuously or very often. a. I ate.
4. I've come up with a great idea. I had a great idea.	a. I have a great idea now. b. I came up with a great idea at some point in the past.
5. I'm playing a lot of football. I play a lot of football.	b. This is something I've been doing recently or temporarily. a. This is something I always do.

5. Complete the sentences with the correct **continuous or perfect forms** of the verbs in bold.

Use a different form in each sentence.

SB 5 P 9

RUN

1. Recently, I ----- five kilometres every day.
مؤخرًا، كنت أجري خمسة كيلومترات كل يوم.
2. When I finish the marathon, I ----- 42 kilometres.
عندما أنهى الماراثون، سأكون قد ركضت 42 كيلومترًا.
3. I ----- for the bus when I tripped and fell flat on my face.
كنت أركض للحاق بالحافلة عندما تعثرت وسقطت على وجهي.
4. Before I trained for the marathon, I ----- (never) in a race before.
قبل أن أتدرب على الماراثون، لم أكن قد شاركت في أي سباق من قبل.

READ

5. I'm a real bookworm. So far this month I ----- six books.
أنا محب حقيقي للقراءة. حتى الآن هذا الشهر، قرأت ستة كتب.
6. I ----- a fantastic book before I went to sleep last night.
كنت أقرأ كتابًا رائعًا قبل أن أنام الليلة الماضية.
7. I ----- my book all evening.
كنت أقرأ كتابي طوال المساء.
8. I ----- for two hours now.
لقد كنت أقرأ منذ ساعتين حتى الآن.

LIVE

9. While I ----- here, I want to go for a walk every day.
بينما أعيش هنا، كنت أريد أن أخرج في نزهة كل يوم.
10. By the time you come and visit, I ----- here for six months.
بحلول الوقت الذي ستأتي فيه لزيارتي، سأكون قد عشت هنا لمدة ستة أشهر.
11. I ----- in several different countries.
لقد عشت في عدة دول مختلفة.
12. I ate too much fast food when I ----- in Dubai
كنت أعيش على تناول الكثير من الوجبات السريعة عندما كنت في دبي

Answers :

1. have been running 2. will have run 3. was running 4. had never run 5. have read
6. had been reading 7. have been reading 8. have been reading 9. am living 10. will have been living
11. have lived 12. was living

6. Complete the texts with the correct **continuous or perfect** forms of the verbs from the box.

SB 6 P 9



find get go off leave

I was almost late for school, and I 1----- up later and later. I would set my alarm, but fall
كنت على وشك التأخر عن المدرسة، وكنت أستيقظ متأخرًا أكثر فأكثر. كنت أضبط المنبه، لكنني
asleep again straight after it 2----- . I'm not exactly strong willed. But now
أعود للنوم فورًا بعد أن يرن. لست بالضبط قوي الإرادة. لكن الآن
I 3----- it much easier to get up. Want to know my secret? The only way to turn off my
أصبحت أجد الاستيقاظ أسهل بكثير. هل تريد معرفة سري؟ الطريقة الوحيدة لإيقاف
alarm is to scan a QR code I keep in the bathroom. Next week I 4----- my house on
المنبه هي بمسح رمز --- الذي احتفظ به في الحمام. الأسبوع القادم سأكون قد خرجت من المنزل
time every day for a month! My mother can't believe it. Such a good idea – I'm a smart cookie,
في الوقت المحدد كل يوم لمدة شهر! والدتي لا تصدق ذلك. فكرة رائعة بالفعل – أنا ذكي،
that's for sure!
هذا مؤكد!



check reduce spend think of

I 5----- way too much time on social media. One day I realised that I
كنت أقضي وقتًا طويلًا جدًا على وسائل التواصل الاجتماعي! وفي أحد الأيام، أدركت
6----- my account more than 50 times that day! I 7----- deleting my
أنني قد تحققت من حسابي أكثر من 50 مرة في ذلك اليوم. كنت أفكر في حذف
account altogether, but that seemed a bit extreme, so I decided that I would always log out of
حسابي تمامًا، لكن ذلك بدا لي مبالغًا، لذا قررت أنني سأقوم دائمًا بتسجيل الخروج
the app. Just having to fill in the password every time makes it enough of a pain that I can't
من التطبيق. مجرد الاضطرار إلى إدخال كلمة المرور في كل مرة يجعل الأمر مزعجًا بما فيه الكفاية، حتى أنني لم
be bothered to keep logging in and I 8----- the number of times I check it to
أعد أرغب في تسجيل الدخول باستمرار، وقد قللت عدد المرات التي أتتحقق فيها منه
maybe once or twice a day.
إلى مرة أو مرتين فقط في اليوم.

1. had been getting/was getting 2. had gone off 3. am finding 4. will have left 5. was spending
6. had checked 7. was thinking of 8. have reduced

SPEAKING

Read the question and make a few notes.

SB 7 P 9

Then, in pairs, discuss the question and practise giving each other some useful advice.

What can you do to help yourself give up a habit or start a new habit?

ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدة نفسك على التخلي عن عادة أو البدء في عادة جديدة؟

To give up a habit or start a new one, set a small, clear goal, stay consistent, and remove temptations. Reward yourself for progress.

للتخلص من عادة أو بدء عادة جديدة، ضع هدفًا بسيطًا وواضحًا، التزم به، وتجنب المغريات. كافئ نفسك عند التقدم

How will things be different in six months' time?

كيف ستكون الأمور مختلفة بعد ستة أشهر؟

In six months, I hope to be more organized, healthier, and closer to reaching my personal goals.

في غضون ستة أشهر، أأمل أن أكون أكثر تنظيمًا، وأكثر صحة، وأقرب إلى تحقيق أهدافي الشخصية

Continuous and perfect tenses

1. Match sentences 1–10 with their meanings a–j.

WB 1 P 7

- | | |
|--|--|
| <p>1. I've been trying to work for hours now.
c. an action in progress up to the present moment</p> <p>2. He'd been sitting there for hours. It was time to go.
d. an action in progress before a certain point in the past</p> <p>3. I'm learning to ski.
a. a temporary situation in progress now</p> <p>4. By August, I'll have been living here for two years.
g. an action in progress up to a certain time in the future</p> <p>5. Next time I see you, I will have had my hair cut short.
h. an action that will be completed before a certain point in the future</p> <p>6. I've built up a lot of muscle.
e. an action completed at a non-specified time before now</p> <p>7. The water was pouring down the side of the bath.
i. an action in progress at a certain time in the past</p> <p>8. This time tomorrow, I'll be flying over the Atlantic.
b. an action that will be in progress at a specific time in the future</p> <p>9. I can't exercise because I've broken my leg.
f. a recent action with a result in the present</p> <p>10. I had been there before.
j. a completed action which happened before a certain point in the past</p> | <p>لقد كنت أحاول العمل منذ ساعات حتى الآن.
فعل مستمر حتى اللحظة الحالية</p> <p>كان جالسًا هناك لساعات. لقد حان وقت المغادرة.
فعل مستمر قبل نقطة معينة في الماضي</p> <p>أنا أتعلم التزلج على الجليد.
حالة مؤقتة مستمرة تحدث الآن</p> <p>بحلول شهر أغسطس، سأكون قد عشت هنا لمدة عامين
فعل مستمر حتى نقطة معينة في المستقبل</p> <p>في المرة القادمة التي أراك فيها، سأكون قد قصصت شعري قصيرًا.
فعل سيكتمل قبل نقطة معينة في المستقبل</p> <p>لقد بنيت الكثير من العضلات.
فعل مكتمل في وقت غير محدد قبل الآن</p> <p>كان الماء يتدفق على جانب حوض الاستحمام.
فعل كان جاريًا في وقت محدد في الماضي</p> <p>في مثل هذا الوقت غدًا، سأكون أطيّر فوق المحيط الأطلسي.
فعل سيكون جاريًا في وقت محدد في المستقبل</p> <p>لا أستطيع التمرين لأنني كسرت ساقِي.
فعل حديث له نتيجة في الحاضر</p> <p>كنت قد ذهبت إلى هناك من قبل.
فعل مكتمل حدث قبل نقطة معينة في الماضي</p> |
|--|--|

Answers

1. c 2. d 3. a 4. g 5. h 6. e 7. i 8. b 9. f 10. j

2. Choose the correct options to complete the sentences.

WB 2 P 7

- | | |
|---|---|
| <p>1. I've been trying to call you all day / several times.</p> <p>2. You're keen! That's the third time you've run / been running this week.</p> <p>3. Have you been eating a lot of fruit last week / this week?</p> <p>4. How many glasses of water had you drunk / had you been drinking by midday today?</p> <p>5. You've been sitting / You've sat at that desk for hours. Get up and move about a bit!</p> <p>6. I couldn't believe it when I saw Osama – we'd just been talking / we'd just talked about him.</p> | <p>لقد كنت أحاول الاتصال بك طوال اليوم.</p> <p>نشيط جدًا! هذه هي المرة الثالثة التي تجري فيها هذا الأسبوع.</p> <p>هل كنت تأكل الكثير من الفواكه هذا الأسبوع؟</p> <p>كم عدد أكواب الماء التي كنت قد شربتها بحلول منتصف اليوم؟</p> <p>لقد كنت جالسًا على ذلك المكتب لساعات. انهض وتحرك قليلًا!</p> <p>لم أصدق عندما رأيت أسامة – لقد كنا نتحدث عنه للتو</p> |
|---|---|

Answers

1. all day 2. been running 3. this week 4. had you drunk 5. You've been sitting 6. we'd just been talking

3. Complete the sentences with the correct Present Perfect Simple or Present Perfect Continuous forms of the verbs in brackets.

WB 3 P 7

1. It **'s been raining** (rain) all day. I'm fed up with it.
لقد كانت تمطر طوال اليوم. لقد سئمت من ذلك.
2. I ----- a headache ever since I woke up this morning. **(have)**
أعاني من صداع منذ أن استيقظت هذا الصباح.
3. I hope you ----- long. **(not wait)**
أمل أنك لم تنتظر طويلاً.
4. How long ----- you ----- ill? **(be)**
منذ متى وأنت مريض؟
5. How long ----- you ----- sick? **(feel)**
منذ متى وأنت تشعر بالغثيان؟
6. He feels terrible because he ----- sweets all morning. **(eat)**
هو يشعر بالسوء لأنه كان يأكل الحلويات طوال الصباح.
7. Someone ----- my sandwich – they've taken a big bite! **(eat)**
أحدهم أكل شطيرتي – لقد أخذ قسمة كبيرة!
8. She's too laid-back about her work – she ----- on the phone most of the day. **(chat)**
هي متهاونة جداً في عملها – لقد كانت تتحدث في الهاتف معظم اليوم.

Answers

2. have had 3. have not been waiting / have not waited 4. have, been 5. have, been feeling
6. has been eating 7. has eaten 8. has been chatting

4. Complete the sentences with no more than three words in each gap.

WB 4 P 8

1. I've just **been** walking in the hills. It's gorgeous out there.
لقد كنت أمشي في التلال للتو. الجو رائع هناك.
2. Next week, I ----- working here for five years.
الأسبوع القادم، سأكون قد عملت هنا لمدة خمس سنوات.
3. It ----- raining as we left the cinema, so I opened my umbrella.
كانت تمطر عندما غادرنا السينما، لذلك فتحت مظلتني.
4. Don't call me tonight. I ----- watching the next episode of *Fix Up*.
لا تتصل بي الليلة. سأكون أشاهد الحلقة التالية من "Fix Up".
5. I ----- going to bed too late recently. I must get an early night tonight.
كنت أذهب إلى النوم في وقت متأخر مؤخراً. يجب أن أنام مبكراً الليلة.
6. I ----- studying Spanish at the moment in preparation for a trip to Madrid next month.
أنا أدرس اللغة الإسبانية في الوقت الحالي استعداداً لرحلة إلى مدريد الشهر القادم.
7. I ----- seen you for ages! Where have you been hiding?!
لم أراك منذ زمن طويل! أين كنت مختفياً؟!
8. I know Amman pretty well, but I ----- to Aqaba before this trip. It was great.
أنا أعرف عمان جيداً، لكنني لم أزر العقبة من قبل هذه الرحلة. لقد كانت رائعة.

Answers

2. will have been 3. was 4. will be 5. have been 6. am 7. have not 8. had never been

5. USE OF ENGLISH

Complete the second sentence using the word in bold so that it means the same as the first one. Use between three and six words, including the word in bold. **WB 5 P 8**

1. We intended to get fit this spring, but life got in the way. **DECIDED**
We **had decided to** get fit this spring, but life got in the way.
2. You are a smart cookie. This is your best work to date. **EVER**
You are a smart cookie. This is the best work -----.
3. There is no decision from the government yet. **HAS**
The government -----.
4. I don't expect to finish until tomorrow. **FINISHED**
I probably ----- tomorrow.
5. Both my parents have regular piano lessons. **BEEN**
Both my parents ----- piano lessons.

Answers

2. you have ever done
3. has not yet decided/made a decision (yet)
4. will not have finished until / before
5. have been having / taking

6. Complete the text with the correct perfect or continuous forms of the verbs from the box. **WB 6 P 8**

come do live notice prioritise

WHY THE BRAIN RESISTS CHANGE

لماذا يقاوم الدماغ التغيير؟

One of the key reasons why people fail to change their bad habits is quite simply a lack of patience. They usually try to start a new habit, but give up when, after a few days or weeks, they **haven't noticed** any dramatic changes. Since the days when we 2 ----- in caves, the brain 3 ----- survival. From a biological perspective, if we are still alive, what we 4 ----- must be working for us, so there is no need to change it. For this reason, the brain naturally resists change. It rarely works to try and change everything overnight. Therefore, we should make incremental changes, until one day we look back and see how far we 5 -----.

أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يفشلون في تغيير عاداتهم السيئة هو ببساطة نقص الصبر. فعادةً ما يحاولون بدء عادة جديدة، لكنهم يستسلمون بعد بضعة أيام أو أسابيع. عندما لا يلاحظون أي تغييرات كبيرة منذ أيام عيشنا في الكهوف، أعطى الدماغ الأولوية للبقاء على قيد الحياة. ومن منظور بيولوجي، إذا كنا لا نزال على قيد الحياة، فماذا يعني أن ما نقوم به يعمل بشكل جيد، وبالتالي لا حاجة لتغييره. لهذا السبب، يقاوم الدماغ التغيير بشكل طبيعي. نادراً ما ينجح تغيير كل شيء بين ليلة وضحاها، لذلك من الأفضل أن نقوم بتغييرات تدريجية، حتى يأتي يوم ننظر فيه إلى الوراء ونُدرك كم تقدمنا.

Answers

2. were living
3. has prioritised
4. are doing
5. have come

7. Write a paragraph about a habit you would like to give up.

WB 7 P 8

اكتب فقرة عن عادة تود الإقلاع عنها.

1. What impact is it having on your life?

ما التأثير الذي تحدثه هذه العادة على حياتك؟

2. How will your life be different in six months' time if you succeed?

كيف ستتغير حياتك بعد ستة أشهر إذا نجحت؟

I would like to give up spending too much time on my phone, especially before bed. It makes me أود أن أتخلص من عادة قضاء وقت طويل على هاتفي، خاصة قبل النوم. فهي تجعلني sleep late and feel tired in the morning. This habit also takes time away from studying and being أنام متأخرًا وأشعر بالتعب في الصباح. كما أن هذه العادة تسرق الوقت الذي يمكنني أن أقضيه في الدراسة أو with my family. If I succeed in breaking this habit, I will sleep earlier and feel more energetic مع عائلتي. إذا نجحت في التخلص منها، فسأنام مبكرًا وسأشعر بنشاط أكبر during the day. In six months, I will be more focused, more productive, and feel better overall. خلال اليوم. وبعد ستة أشهر، سأكون أكثر تركيزًا، وأكثر إنتاجية، وسأشعر بتحسن بشكل عام.

READING AND VOCABULARY

A



B



C



D



1. SPEAKING

Look at the photos on pages 10–11 and discuss the questions.

SB 1 P 10

1. What adjectives would you use to describe the bridge in picture A?

ما الصفات التي ستستخدمها لوصف الجسر في الصورة A ؟

I would describe the bridge as new, strong, and beautiful. It looks modern and well-built

سأصف الجسر بأنه جديد، قوي، وجميل. يبدو حديثًا ومبنيًا بشكل جيد.

2. How many birds are there in picture B? How do you know?

كم عدد الطيور الموجودة في الصورة B؟ وكيف عرفت ذلك ؟

There are twelve birds in the picture. I counted them one by one

هناك اثنا عشر طائرًا في الصورة. لقد عدتهم واحدًا تلو الآخر.

3. How would you describe the position of the woman in picture C?

كيف تصف وضعية المرأة في الصورة C ؟

She is standing, looking at me. She seems relaxed but focused.

إنها واقفة وتنتظر إلي. تبدو مسترخية لكنها مركزة.

4. How would you describe the snow in picture D?

كيف تصف الثلج في الصورة D ؟

The snow looks fresh and soft. It covers the branches of the tree .

يبدو الثلج طازجًا وناعمًا. إنه يغطي أغصان الشجرة

Reading

DOES LANGUAGE CHANGE HOW YOU SEE THE WORLD?

هل تغير اللغة الطريقة التي ترى بها العالم؟

In this paragraph :

2. The author points out shortcomings in a specific piece of research.

الإشارة إلى أوجه القصور في بحث معين؟

4. The author outlines a well-known theory about the effect of language on how we see the world.

عرض المؤلف موجز لنظرية معروفة حول تأثير اللغة على كيفية رؤيتنا للعالم؟

A Have you heard that the Inuit have hundreds of different words for snow? The theory goes هل سمعت أن شعب الإنويت لديهم مئات الكلمات المختلفة للثلج؟ تقول النظرية that because snow is so much more present in their lives, and often of vital importance, they إن الثلج يشكل جزءًا كبيرًا من حياتهم، وغالبًا ما يكون أمرًا حيويًا، ولذلك فإنهم actually **perceive** it differently, and **recognise** more subtle distinctions between different types يدركونه بطريقة مختلفة، ويلاحظون فروقًا دقيقة بين أنواع of snow and ice than those of us living in warmer climes. In fact, this theory is something of a الثلج والجليد أكثر من أولئك الذين يعيشون في مناخات أكثر دفئًا. في الواقع، هذه النظرية تعتبر myth, not least because there isn't a single Inuit language, but a variety of dialects. However, إلى حد ما أسطورة، خصوصًا أنه لا توجد لغة إنويت واحدة، بل مجموعة من اللهجات المختلفة. ومع ذلك، recent research has shown that there is at least some truth in the idea that these dialects have أظهرت أبحاث حديثة أن هناك قدرًا من الصحة في فكرة أن هذه اللهجات more ways of distinguishing different types of snow than many other languages do. The key تميز بين أنواع الثلج أكثر من العديد من اللغات الأخرى. question though, isn't really whether there are more words to describe frozen water so much as لكن السؤال الرئيسي ليس ما إذا كانت هناك كلمات أكثر لوصف الماء المتجمد، whether this implies that the languages spoken by the Inuit mould the way they **conceive** of the بل ما إذا كان ذلك يعني أن لغات الإنويت تشكل الطريقة التي يفكرون بها في world. This concept is referred to as linguistic relativity or, more famously, the Sapir-Whorf العالم. يُشار إلى هذا المفهوم باسم النسبية اللغوية، أو بشكل أكثر شهرة، فرضية سابير-وورف، hypothesis, after two scientists who both wrote, separately, about this idea. نسبة إلى عالمين كتب كل منهما – بشكل مستقل – عن هذه الفكرة.

Who are the Inuit ?

They are people who live in very cold places with a lot of snow.

How many words do the Inuit have for snow ?

Hundreds of different words.

Why do the Inuit have hundreds of different words for snow?

Because snow is so much more present in their lives, and often of vital importance.

Why is the theory called a myth ?

Because there is not one Inuit language, but many dialects.

What has recent research shown about Inuit languages ?

They have more ways to describe snow than other languages.

What is the name of the idea that language shapes how we think ?

Linguistic relativity or the Sapir-Whorf hypothesis.

Who are Sapir and Whorf?

Two scientists who wrote about this idea.

In this paragraph :

1. The author describes research into the impact of a grammatical feature on the speaker's perception?

وصف بحث حول تأثير ميزة نحوية على إدراك المتحدث؟

6. The author mentions a benefit to perceiving the world differently?

ذكر فائدة من إدراك العالم بطريقة مختلفة؟

B There is certainly plenty of evidence that different languages (and cultures) appear to see the world through different filters. For example, speakers of Guugu Yimithirr, a language used in North Queensland, Australia, would always refer to someone's position using the words for the directions: north, south, east and west. They wouldn't say 'that woman is standing in front of her house', but something like 'that woman is standing west of her house'.

منزلها"، بل يقولون شيئاً مثل: "تلك المرأة تقف غرب منزلها".
As a result, speakers of Guugu Yimithirr will naturally be far better than most of us at instantly knowing which direction they are facing. To give another example, you may **assume** that counting is a universal human trait, but in fact, not all languages have numbers. Some indigenous people of the Amazon rainforest in Brazil simply distinguish between a smaller amount and a larger amount.

وكمية كبيرة.

We can probably **deduce** from this that they don't feel the need to quantify precisely in the way that many of us do. European languages also differ in the way they see the world. For example, the word for bridge has a masculine gender in Spanish and a feminine gender in German.

A cognitive scientist carried out research where she asked Spanish and German speakers to describe a bridge and found that the Spanish speakers tended to use more stereotypically masculine adjectives, such as *big* and *strong*, whereas the German speakers used more stereotypically feminine adjectives, such as *beautiful* and *elegant*.

صفات تُعتبر أنثوية بشكل نمطي، مثل "جميلة" و"أنيقة".

What do different languages and cultures appear to see the world through ?
Different filters

1. Where is Guugu Yimithirr spoken ?

In North Queensland, Australia.

2. What words do Guugu Yimithirr speakers use to describe position ?

The words for the directions: north, south, east and west.

3. What would a Guugu Yimithirr speaker say instead of "that woman is standing in front of her house" ?

That woman is standing west of her house.

4. What skill are Guugu Yimithirr speakers naturally better at than most people ?

Knowing which direction they are facing.

5. What do some indigenous people of the Amazon rainforest do instead of counting?

They simply distinguish between a smaller amount and a larger amount.

6. What can we probably deduce from this ?

they don't feel the need to quantify precisely in the way that many of us do.

7. In which language is the word for bridge masculine?

Spanish

8. In which language is the word for bridge feminine ?

German

9. What kind of adjectives did Spanish speakers use to describe a bridge ?

More stereotypically masculine adjectives, such as big and strong.

10. What kind of adjectives did German speakers use to describe a bridge ?

More stereotypically feminine adjectives, such as beautiful and elegant.

In this paragraph :

3. The author suggests an alternative explanation for linguistic relativity?

اقترح تفسير بديل لفكرة النسبية اللغوية؟

C So, should we **conclude** that speakers of different languages do indeed see the world from a different perspective? Perhaps, frustratingly, the answer is likely to be yes and no. To begin with, it is possible to **comprehend** something even if you don't have a specific word for it.

If you're adding a drop of blue to a pot of red paint, you may not have a word for every colour you make, but you will obviously **grasp** that these colours are different from each other.

Similarly, while blue and green are clearly different colours, many languages don't recognise this difference and have a word which describes both colours.

They can be perceived as similar across cultures, too. For example, in Arabic 'blue-eyed' is connected to being jealous or deceitful, whereas in English, it's 'green-eyed'. Ultimately, someone's culture may say a lot about how they see the world, and their culture is likely to be reflected in their language. Whether that means that their language affects their thinking is yet to be conclusively proven.

يتم إثباته بشكل قاطع حتى الآن.

1. Can people understand something even if they don't have a word for it ?

Yes, they can.

2. Do all languages have separate words for blue and green ?

No, many languages don't recognise the difference and have a word which describes both colours.

3. What does 'blue-eyed' mean in Arabic ?

Jealous or deceitful.

4. What does 'green-eyed' mean in English ?

jealous

5. Does culture affect how people see the world ?

Yes, someone's culture may say a lot about how they see the world.

6. Has it been proven that language changes the way people think ?

It is yet to be conclusively proven

In this paragraph :

5. The author comments on the personal impact of speaking another language.

التعليق على التأثير الشخصي للتحدث بلغة أخرى؟

7. The author refers to research into the effect of language on character.

الإشارة إلى بحث حول تأثير اللغة على الشخصية؟

D That said, many people do feel they take on a new identity when using another language.

ومع ذلك، يشعر الكثير من الناس بأنهم يكتسبون هوية جديدة عند استخدامهم لغة أخرى.

A 2006 study of bilingual Mexican-Americans asked them to take a personality test in both

ففي دراسة أجريت عام 2006 على أمريكيين من أصول مكسيكية يتحدثون لغتين، طُلب منهم إجراء اختبار شخصية

English and Spanish. Amazingly, the results varied, depending on which language each

باللغتين الإنجليزية والإسبانية. والمذهل أن النتائج كانت تختلف اعتمادًا على اللغة التي

individual was using. Undoubtedly, how much you pick up a culture alongside a language will

كان الشخص يستخدمها! وبلا شك، فإن مدى تبنيك لثقافة معينة أثناء تعلمك للغة

depend on how and why you are learning it, and whether you wish to become part of the second

language culture, but it's fascinating to **consider** that you might actually be a (slightly) different

اللغة الثانية أم لا. ولكن من المثير جدًا للتفكير أن الإنسان قد يكون في الواقع (شخصًا مختلفًا قليلاً)

person when speaking a second language.

عند التحدث بلغة ثانية.

1. What do many people feel when they use another language?

Many people feel they take on a new identity when using another language.

2. When was the study about bilingual Mexican-Americans conducted?

The study was conducted in 2006.

3. What did the bilingual Mexican-Americans do in the study?

They took a personality test in both English and Spanish.

4. Did the results of the personality test change depending on the language?

Yes, the results varied depending on which language each individual was using.

5. What affects how much culture you pick up alongside a language?

It depends on how and why you are learning the language and whether you want to become part of the second language culture.

6. What is fascinating about speaking a second language, according to the text?

You might actually be a (slightly) different person when speaking a second language.

2. Read the article and match questions 1–7 with paragraphs A–D.

SB 2 P 10

Each paragraph may be chosen more than once.

In which paragraph does the author ...

- في أي فقرة يذكر الكاتب ما يلي؟
1. describe research into the impact of a grammatical feature on the speaker's perception?
وصف بحث حول تأثير ميزة نحوية على إدراك المتحدث؟
 2. point out shortcomings in a specific piece of research?
الإشارة إلى أوجه القصور في بحث معين؟
 3. suggest an alternative explanation for linguistic relativity?
اقترح تفسير بديل لفكرة النسبية اللغوية؟
 4. outline a well-known theory about the effect of language on how we see the world?
عرض نظرية معروفة عن تأثير اللغة على كيفية رؤيتنا للعالم؟
 5. comment on the personal impact of speaking another language?
التعليق على التأثير الشخصي للتحدث بلغة أخرى؟
 6. mention a benefit to perceiving the world differently?
ذكر فائدة من إدراك العالم بطريقة مختلفة؟
 7. refer to research into the effect of language on character?
الإشارة إلى بحث حول تأثير اللغة على الشخصية؟

WATCH OUT!

Conclude has a similar meaning to **deduce**, but also has the sense of being a judgement arrived at after some thought, whereas deduce implies an immediate judgement.

كلمة (يستنتج أو يخلص إلى) لها معنى مشابه لكلمة (يستنتج) ، لكنها تحمل أيضًا معنى **حكم يتم التوصل إليه بعد بعض التفكير** ، في حين أن كلمة (يستنتج) تشير إلى **حكم فوري أو مباشر** .

3. Study **Watch Out!** Then look at the highlighted verbs for thinking and understanding in the article. Then, for each sentence, choose one word that **does NOT complete it correctly**. SB 3 P 11

1. Because you had lived in Brazil, I ----- you spoke Portuguese.
لأنك عشت في البرازيل، فقد **استنتج** أنك تتحدث البرتغالية
a. grasped استوعب b. assumed افترض c. concluded استنتج
2. It's hard to ----- how much the world is likely to change in the next 50 years.
من الصعب أن **تفهم** / **تتصور** كم سيتغير العالم في الخمسين سنة القادمة
a. comprehend يفهم b. conceive يتصور c. reflect يعكس
3. They failed to ----- just how important the decision was.
فشلوا في أن **يدركوا** / **يفهموا** مدى أهمية القرار
a. recognise يدرك b. assume يفترض c. grasp يفهم
4. With difficulty, he managed to ----- what she was trying to explain.
بصعوبة، تمكن من أن **يفهم** ما كانت تحاول شرحه
a. assume يفترض b. comprehend يفهم c. grasp يفهم
5. From what I can ----- , she's actually been fired, rather than resigning.
مما أستطيع أن **استنتج**، فهي في الحقيقة تم طردها وليس استقالت
a. gather يستنتج b. conceive يتصور c. deduce يستنتج

Answers : 1. a 2. c 3. b 4. a 5. B

3. Study the Writing box. Then find examples of each section in the blog post.

SB 3 P 12

WRITING : A blog post about the past

مدونة عن الماضي

A blog post about the past

Introduction مقدمة

Blog posts are often quite personal, so begin by explaining the memory:

"غالبًا ما تكون تدوينات المدونات شخصية جدًا، لذا ابدأ بشرح الذكرى"

1. I was reminded of ...
2. ... brought all the memories flooding back.
3. ... for as long as I could remember ...

1. تذكرت ...
2. أعاد كل الذكريات تتدفق في ذهني
3. ...منذ أن كنت أتذكر..

Style الاسلوب

Use time linkers to show when things happened:

استخدم أدوات الربط الزمنية لتوضيح متى حدثت الأشياء:

1. at that time
2. during these years
3. One day
4. The next day

1. في ذلك الوقت
2. خلال هذه السنوات
3. احد الايام
4. في اليوم التالي

Conclusion الخاتمة

Explain why the memory was significant:

"اشرح لماذا كانت هذه الذكرى ذات أهمية"

1. This experience convinced me that ...
2. I clearly recall...
3. I've never forgotten ...
4. I don't know how I failed to realise

1. أقنعتني هذه التجربة بأن ...
2. اتذكر بوضوح...
3. لم أنس أبدًا...
4. لا أعرف كيف فشلت في إدراك...

WRITING AND VOCABULARY :

A blog post about the past

مدونة عن الماضي

The memories came flooding back

عادت الذكريات فجأة وبقوة

D. This paragraph introduces the memory by explaining why you are talking about it.

I recently had a big clear-out of my bedroom and, tucked behind the wardrobe, I found my old teddy bear, Oscar. Seeing him again brought all the memories flooding back.

لقد قمت مؤخرًا بحملة تنظيف كبيرة في غرفتي، وعندما كنت أفرغ ما وراء خزانة الملابس، وجدت دُبِّي القديم "أوسكار".
رؤيته من جديد أعاد إليّ الذكريات كلها دفعة واحدة

C. This paragraph gives the background to the memory (how old you were, where it took place, etc.)

I'd had Oscar from when I was very little and, for as long as I could remember, he had only had one eye. It wasn't important to me, I loved him no matter how shabby and old he was. Oscar was my constant companion and we did everything together.

كان لديّ أوسكار منذ أن كنت صغيرة جدًا، وطالما أذكر، كان لديه عين واحدة فقط. لم يكن ذلك مهمًا بالنسبة لي، فقد كنت أحبه بغض النظر عن مدى قدمه أو مظهره البالي. كان أوسكار رفيقي الدائم، وكنا نقوم بكل شيء معًا

A - This paragraph describes the main events of the memory.

One day, I discovered that Oscar had lost his one remaining eye. I took him to my mother and, much to my delight, she promised that she could give him his sight back.

في أحد الأيام، اكتشفت أن أوسكار قد فقد عينه الوحيدة المتبقية. أخذته إلى والدتي، ولدهشتي وسعادتي، وعدتني بأنها ستعيد له بصره

E. This paragraph explains why the memory is still significant for you.

The next day she presented Oscar to me. She had decided she might as well sew on two new buttons, rather than just one. I clearly recall how much his new appearance came as a shock. I've never forgotten how upset I was to see him looking so different! Oscar was not meant to have two eyes! He looked all wrong! I started crying (I was very young, remember). My mother was really worried. She didn't have a clue what was wrong with me. Eventually, I made her understand and she had no choice but to cut off one of the buttons so that, once again, he was my familiar one-eyed bear.

في اليوم التالي، قدمت لي أمي أوسكار. كانت قد قررت أن تخط له زرّين جديدين بدلاً من واحد فقط. أتذكر بوضوح مدى الصدمة التي شعرت بها لرؤية شكله الجديد. لم أنس أبدًا كم كنت حزينة لرؤيته يبدو مختلفًا تمامًا! لم يكن من المفترض أن يمتلك أوسكار عينيّن! كان يبدو غريبًا تمامًا! بدأت في البكاء (تذكر أنني كنت صغيرة جدًا). قلقت أمي كثيرًا ولم تكن تعرف ما الذي يحدث معي. وفي النهاية، جعلتها تفهم، ولم يكن أمامها خيار سوى أن تزيل أحد الزرّين، حتى يعود أوسكار إلى ما كان عليه دائمًا: دُبِّي ذو العين الواحدة

B. This paragraph relates the past events to the present day.

I don't know how I failed to realise he had gone missing down the back of the wardrobe, but I've already decided he'll be coming with me to university, where I can keep an eye on him. I may not want to play with him anymore, but looking at him still evokes so many precious memories.

لا أعلم كيف فشلت في ملاحظة أنه كان مفقودًا خلف خزانة الملابس، لكنني قررت بالفعل أنه سيأتي معي إلى الجامعة، حيث يمكنني أن أبقى عيني عليه. قد لا أرغب في اللعب به بعد الآن، لكن النظر إليه لا يزال يثير في نفسي الكثير من الذكريات الثمينة



1. Read a blog post about a childhood memory and discuss the questions. SB 1 P 12

1. Why do you think the writer remembers this moment in particular?

لماذا تعتقد أن الكاتب يتذكر هذه اللحظة تحديدًا؟

Because it had a big emotional impact

لأنها كان لها تأثير عاطفي كبير

2. What do you think this story tells you about the writer?

ما الذي تعتقد أن هذه القصة تخبرك به عن الكاتب؟

They are going to university, so probably about 18, and still living with their parents at the moment. They may be quite a sensitive person because of the way they reacted, and perhaps a little sentimental. They aren't worried about what people at university might think if they bring the bear.

هم سيلتحقون بالجامعة، لذا من المحتمل أن عمرهم حوالي 18 عامًا، ولا يزالون يعيشون مع والديهم في الوقت الحالي. قد يكونون شخصًا حساسًا إلى حد ما بسبب الطريقة التي تفاعلوا بها، وربما عاطفيين قليلًا. كما أنهم لا يشعرون بالقلق بشأن ما قد يفكر به الآخرون في الجامعة إذا أحضروا الدب معهم

2. Put the paragraphs of the blog post in the correct order.

SB 2 P 12

رتب فقرات المدونة بالترتيب الصحيح.

A. Describe the main events of the memory.

وصف الأحداث الرئيسية في الذكرى.

B. Explain why the memory is still significant for you.

شرح لماذا لا تزال هذه الذكرى مهمة بالنسبة لك.

C. Give the background to the memory(how old you were, where it took place, etc.)

إعطاء خلفية عن الذكرى (كم كان عمرك، أين حدثت، إلخ).

D. Introduce the memory by explaining why you are talking about it.

تقديم الذكرى من خلال شرح سبب الحديث عنها.

E. Relate the past events to the present day.

ربط الأحداث الماضية بالوقت الحاضر

Answers : A. 3 B. 5 C. 2 D. 1 E. 4

4. Complete the second sentence using the word in bold so that it means the same as the first one.

Use phrases from the text to help you.

SB 4 P 12

1. I didn't realise what a bad idea it was.
I **failed to realise what a bad idea it was.**
2. I took him with me everywhere I went.
No **matter where I went, I took him with me.**
3. I had to wait for him.
I had **no choice but to wait for him.**
4. I was delighted when he agreed to come to the picnic.
Much **to my delight, he agreed to come to the picnic.**
5. I have no reason not to work today.
I **might as well work today.**
6. I was really shocked by what you said.
What you said **came as a shock to me.**
7. I had no idea what was happening.
I **had no clue / didn't have a clue what was happening.**
8. I had to watch my little brother carefully.
I had to **keep my eye / an eye on my little brother.**

FAILED

"فشلت في إدراك مدى سوء هذه الفكرة"

MATTER

"أينما ذهبت، كنت أصرح به معي"

CHOICE

"لم يكن لدي خيار سوى ان انتظره"

TO

"سررت جدا انه وافق على الحضور إلى النزهة"

MIGHT

"من الأفضل أن أعمل اليوم"

CAME

"ما قلته كان صدمة لي"

CLUE

"لم يكن لدي أدنى فكرة عما كان يحدث"

EYE

"كان علي أن أراقب أخي الصغير"

Answers :

1. failed to realise what a bad idea it was
2. matter where I went, I took him with me
3. no choice but to wait for him
4. to my delight, he agreed to come to the picnic
5. might as well work today
6. came as a shock to me
7. had no clue / didn't have a clue what was happening
8. keep my eye / an eye on my little brother

5. Choose one of your childhood memories that you are happy to write about.

SB 5 P 12

Read the questions and make notes.

1. How old were you? What was the occasion?

I was 7 years old.

It was my birthday.

2. What happened exactly?

My friends came to my house and we celebrated together. I got a nice gift.

3. What emotions do you associate with this memory?

Happiness and joy.

4. Why is the memory significant to you?

Because it was my first birthday party.

**5. What does the memory say about you,
e.g., your background, personality, values or life experiences?**

I value friends and family.

I enjoy happy moments.

6. WRITING TASK

Write a blog post about your childhood memory. Use the advice and some of the phrases from the Writing box, plus a range of tenses.

SB 6 P 12

مدونة مقترحة

I was reminded of my seventh birthday party last week. The smell of cake and balloons brought all the memories flooding back. For as long as I could remember, birthdays were special days filled with love.

ذكرتُ حفلة عيد ميلادي السابع الأسبوع الماضي. رائحة الكعك والبالونات أعادت كل الذكريات تتدفق في ذهني. منذ أن أتذكر، كانت أعياد الميلاد أيامًا مميزة مليئة بالضحك والمحبة.

At that time, I lived in a small house with my family. One day, my friends came to celebrate with me. We played games and shared snacks. During these years, my family always made sure to make my birthdays unforgettable.

في ذلك الوقت، كنت أعيش في بيت صغير مع عائلتي. في أحد الأيام، جاء أصدقائي للاحتفال معي. لعبنا ألعابًا وشاركنا الوجبات الخفيفة. خلال هذه السنوات، كانت عائلتي دائمًا تحرص على جعل أعيادي لا تُنسى.

I clearly recall the joy I felt when I opened a gift I had wanted for a long time. The next day, I kept playing with my new toy and felt very happy.

أتذكر بوضوح الفرح التي شعرت بها عندما فتحت هدية كنت أريدها منذ وقت طويل. في اليوم التالي، واصلت اللعب بلعبي الجديدة وشعرت بسعادة كبيرة.

This experience convinced me that the simple moments with family and friends are the most important. I've never forgotten how loved and special I felt that day. I don't know how I failed to realize before how these small memories shape who we are.

أقنعتني هذه التجربة بأن اللحظات البسيطة مع العائلة والأصدقاء هي الأهم. لم أنس أبدًا كم شعرت بالمحبة والخصوصية في ذلك اليوم. لا أعرف كيف لم أدرك من قبل كيف تشكل هذه الذكريات الصغيرة من نحن

Revision

VOCABULARY AND GRAMMAR

1. Choose the correct words to complete the sentences.

WB 1 P 10

1. He's very **defensive / humble / tough** and never brags about how good he is at everything, despite his talents.

إنه متواضع جدًا ولا يتفاخر أبدًا بمدى براعته في كل شيء، على الرغم من مواهبه.

2. Are you **deciding / implying / conceiving** that people are more influenced by their upbringing than their personality?

هل تلمح إلى أن الناس يتأثرون بتربيتهم أكثر من شخصياتهم؟

3. The writer of the article is a **mover / proponent / go-getter** of the theory that early childhood habits last a lifetime.

كاتب المقالة من مؤيدي النظرية التي تقول إن عادات الطفولة المبكرة تدوم مدى الحياة.

4. There is very little **discretion / humility / spontaneity** in my cousin's life as he always plans everything down to the last detail.

لا توجد عفوية تقريبًا في حياة ابن عمي، لأنه يخطط دائمًا لكل شيء حتى أدق التفاصيل.

5. I simply can't **conclude / assume / comprehend** why two sisters with the same parents have such different personalities.

لا أستطيع ببساطة أن أفهم كيف يمكن لأختين لهما نفس الأبوين أن تكون لهما شخصيتان مختلفتان تمامًا.

6. I suppose our boss is very **forward-seeing / -looking / -minded** and always thinks about the long-term future of the business, rather than what's just round the corner.

أعتقد أن مديرنا صاحب نظرة مستقبلية، فهو دائمًا يفكر في مستقبل العمل على المدى الطويل، وليس فقط في ما هو قريب

Answers : 1. humble 2. implying 3. proponent 4. spontaneity 5. comprehend 6. -looking

2. Find one mistake in every sentence and correct it.

WB 2 P 10

1. She thinks she's a real **clever** alec, but she actually got the answer wrong.
هي تظن أنها ذكية جداً، لكنها في الواقع أخطأت في الإجابة.
2. The story is about the life of an old man who was so **close**-fisted he rarely bought any presents.
تدور القصة حول حياة رجل مسن كان بخيلاً جداً لدرجة أنه نادراً ما كان يشتري الهدايا.
3. In my opinion, Heba is a **black** horse and I'm sure she knows much more about the situation than she's letting on.
في رأيي، هبة شخصية غامضة، وأنا متأكد أنها تعرف أكثر بكثير عن الموقف مما تظهر.
4. You must not be **thin**-minded when entering into discussions on this topic as our own views are not always that well-informed.
يجب ألا تكون ضيق الأفق عند الدخول في مناقشات حول هذا الموضوع، لأن آراءنا ليست دائماً على قدر كافٍ من المعرفة.
5. My new neighbour is a **talking** butterfly and always wants to chat with me.
جارتني الجديدة ثرثارة جداً ودائماً ما تريد التحدث معي.
6. My grandma always gives us money for things we want - she's such a **gentle** touch.
جدتي دائماً تعطينا المال لأشياء نريدها - إنها سهلة الإقناع جداً.

Answers :

- | | | |
|-------------------|---------------------|------------------|
| 1. clever – smart | 2. close – tight | 3. black – dark |
| 4. thin – narrow | 5. talking – social | 6. gentle – soft |

3 Complete the conversation with the continuous, perfect or perfect continuous form of the verbs in brackets.

WB 3 P 10

- A : Hi. I haven't heard from you for a while, what 1..... (you / do) with yourself?
مرحباً! لم أسمع أخبارك منذ فترة، ماذا كنت تفعل ؟
- B : Good to see you! Sorry, I 2..... (plan) to call you last night, but never got round to it.
I 3..... (watch) a highly interesting TV series on and off for a while now – it's about researching your ancestry. So, I decided to have a go and I 4..... (find) several really useful websites. I 5..... (never / realise) before that it could be so fascinating.
سعيد برؤيتك! آسف، كنت أنوي الاتصال بك الليلة الماضية، لكن لم أجد الوقت لذلك. لقد كنت أتابع مسلسلاً تلفزيونياً ممتعاً للغاية بين الحين والآخر – يدور حول البحث في أصل العائلة. لذلك قررت أن أجرب، ووجدت عدة مواقع مفيدة جداً. لم أكن أدرك من قبل أنه قد يكون بهذا القدر من التشويق.
- A : Yeah – I 6..... (mean) to catch that series too. I 7..... (find) college work a bit heavy at the moment. How 8..... (you / get on) with the research?
نعم – كنت أنوي مشاهدة هذا المسلسل أيضاً. أجد أن الدراسة في الكلية مرهقة قليلاً في الوقت الحالي. كيف تسير أبحاثك؟
- B : I know what you mean about the assignments! I've missed a couple, so no doubt I 9..... (spend) next week catching up! But, by the end of the month, I 10..... (research) my family history for a good three weeks, so I should have some results!
أعلم تماماً ما تعنيه بشأن الواجبات! لقد فاتني تسليم اثنين منها، لذا من المؤكد أنني سأقضي الأسبوع المقبل في محاولة اللحاق! ولكن، بحلول نهاية هذا الشهر، سأكون قد قضيت ثلاثة أسابيع تقريباً في البحث عن تاريخ عائلتي، لذا من المفترض أن أحصل على بعض النتائج

Answers

- | | | | |
|------------------------|----------------------|--------------------------------|---------------|
| 1. have you been doing | 2. was planning | 3. have been watching | 4. have found |
| 5. had never realized | 6. have been meaning | 7. am finding | |
| 8. are you getting on | 9. will be spending | 10. will have been researching | |

USE OF ENGLISH

4. Complete the text with the correct form of the words :

WB 4 P 10

ARE YOU THE RIGHT PERSON?

"هل أنت الشخص المناسب؟"

We are looking for volunteers to staff our hostels and help older people during the winter months.
نحن نبحث عن متطوعين للعمل في دور الإيواء لدينا ومساعدة كبار السن خلال أشهر الشتاء.

It would be a(n) 1----- (simplify) to say that the ideal volunteer is kind-hearted
سيكون من المبالغة في التبسيط أن نقول إن المتطوع المثالي هو فقط ذو طبع طيب القلب

and of a friendly 2----- (dispose). Our people need to be able to deal with many
وودود. فالأشخاص الذين نساعدهم يواجهون العديد من

issues so we would hope to attract people who are 3----- (compassion), but,
التحديات، لذا نأمل في جذب أشخاص يتسمون بالتعاطف، ولكن

also tactful and able to use their 4----- (discreet).
أيضاً يتمتعون بقدر من اللباقة وقادرون على التصرف بحكمة.

The 5----- (vulnerable) of some older people cannot be overstated as they
لا يمكن المبالغة في وصف هشاشة أو ضعف بعض كبار السن، إذ إن

have little 6----- (stable) in their lives. Our volunteers need to be
حياتهم تفتقر إلى الاستقرار. لذا يجب أن يكون المتطوعون

7----- (dedicate) individuals with a high sense of 8----- (commit),
أفراداً مخلصين ويمتلكون روح التزام عالية،

so please apply if you are willing to devote significant amounts of your time.
فرجاءً تقدم بطلبك إذا كنت على استعداد لتخصيص قدر كبير من وقتك.

Answers :

1. oversimplification

2. disposition

3. compassionate

4. discretion

5. vulnerability

6. stability

7. dedicated

8. commitment

READING

5. Read three texts about the significance of first impressions.

WB 5 P 11

For questions 1–6, choose from the texts A–C. Each text may be chosen more than once.

First Impressions

الانطباعات الأولى

3. There are ways to overcome temporary mood swings.

هناك طرق للتغلب على تقلبات المزاج المؤقتة.

5. We may come across more negatively than we realise.

قد نبدو بصورة سلبية أكثر مما ندرك.

A First impressions are important in our personal and professional lives, which is why we need
الانطباعات الأولى مهمة في حياتنا الشخصية والمهنية، ولهذا السبب نحتاج
to be aware of the signals we are sending out and, if necessary, change them. Most people
إلى أن نكون على وعي بالإشارات التي نرسلها، وإذا لزم الأمر، نقوم بتغييرها. معظم الناس
understand that a smile and eye contact are generally perceived positively so they make use of
يدركون أن الابتسامة والتواصل البصري يُنظر إليهما بشكل إيجابي بشكل عام، لذا يستخدمونهما
these strategically. On the other hand, they may be completely oblivious to the fact that their
بشكل استراتيجي. ومن ناحية أخرى، قد لا يكونون مدركين تمامًا لحقيقة أن
crossed arms can make them look closed or even hostile. Occasionally, even the most amiable
وضع أذرعهم بشكل متقاطع قد يجعلهم يبدوون منغلقيين أو حتى عدائيين. وفي بعض الأحيان، حتى أكثر الأشخاص ودًا

person can have something on their mind which can affect how they feel. Rather than letting this show, they can use a technique such as thinking of something amusing that will put a smile on their face as they enter the room to meet and greet the people there. **قد يكون منشغل البال بشيء ما، مما يؤثر على شعوره. وبدلاً من أن يظهر ذلك على ملامحه، يمكنه استخدام تقنية مثل التفكير في شيء مضحك، مما يساعده على رسم ابتسامة على وجهه أثناء دخوله الغرفة للقاء الآخرين والترحيب بهم.**

1. Why are first impressions important ?

Because they are important in both our personal and professional lives.

2. What are two signals people use to create a positive impression ?

What are the two things that are generally perceived positively ?

A smile and eye contact.

3. What body language might make someone appear closed or even hostile ?

Crossed arms.

4. What might affect the behavior of even a friendly person ?

Having something on their mind.

5. What technique can help someone avoid showing negative feelings ?

Thinking of something amusing to make them smile before entering the room.

6. What is the purpose of thinking of something amusing before meeting others ?

To help you smile and appear more positive.

7. Why do we need to be aware of the signals we are sending out ?

Because first impressions are important in our personal and professional lives.

8. What effect can crossed arms have on how a person is perceived ?

Crossed arms can make a person look closed or even hostile.

1. You can overcome a personality trait to improve the impression you make.

يمكنك التغلب على سمة في شخصيتك لتحسين الانطباع الذي تتركه.

4. It's important to keep your ears and eyes open for small talk openers.

من المهم أن تظل منتبهاً لفرص بدء الحديث القصير (الدردشة الخفيفة).

B So, you've conquered your nerves and turned up at the dinner party. You stride into the room, **إذًا، لقد تغلبت على توترك وذهبت إلى حفلة العشاء. تدخل الغرفة بخطى واثقة،**

smile at everyone and greet them with a firm handshake. But what now? After all,

تبتسم للجميع وتحببهم بمصافحة قوية. لكن، ماذا بعد؟

first impressions are not just about physical appearance. We also make judgements about people **فالانطباعات الأولى لا تتعلق فقط بالمظهر الخارجي. نحن أيضًا نكون أحكامًا عن الأشخاص**

when we start to talk to them. Introverted people seem to be at a disadvantage, but all is not lost.

عندما نبدأ الحديث معهم. قد يبدو أن الأشخاص الانطوائيين في وضع غير مريح، لكن الأمر ليس ميؤوساً منه.

There are tried and tested topics, such as the weather, for example, or you can use visual or oral **هناك مواضيع مجربة ومألوفة يمكن الحديث عنها، مثل الطقس، أو يمكنك الاستفادة من مؤشرات مرئية أو سمعية**

clues to stimulate the conversation: an interesting accent – 'Where are you from?' A band

لتحفيز الحوار: لهجة مميزة – "من أين أنت؟" أو قميص

T-shirt – 'Oh are you a fan?' If you are lucky, the person you ask will be a chatty extrovert

عليه شعار فرقة موسيقية – "أوه، هل أنت من المعجبين؟" وإذا كنت محظوظًا، سيكون الشخص الذي تسأله شخصًا اجتماعيًا يحب الحديث،

happy to be in the company of someone who doesn't interrupt their well-practised anecdotes.

وسيسعد بوجود شخص لا يقاطعه أثناء سرد قصصه المتقنة.

1. What does the author suggest about first impressions

First impressions are not only about physical appearance but also about how we talk and interact with others.
ماذا يقترح الكاتب عن الانطباعات الأولى؟

2. Why might introverted people feel at a disadvantage at a dinner party ?

Because they may find it harder to start conversations or be as talkative as extroverts.
لماذا قد يشعر الأشخاص الانطوائيون بأنهم في موقف ضعيف في حفلة عشاء؟

3. What are some safe topics to start a conversation, according to the text ?

The weather, accents, or clothing like a band T-shirt.
ما بعض المواضيع الآمنة لبدء محادثة، حسب النص؟

4. What is one possible benefit of speaking to a chatty extrovert ?

They may enjoy talking and keep the conversation going without much effort from you.
ما فائدة ممكنة من التحدث مع شخص منفتح وكثير الكلام؟

5. What does the phrase "tried and tested topics" refer to ?

Topics that are known to work well to start a conversation, like the weather.
إلى ماذا تشير عبارة "مواضيع مجربة ومضمونة"؟

6. Two kinds of clues can help you to stimulate a conversation. Mention them.

visual or oral clues.
نوعان من التلميحات يمكن أن يساعدك على تحفيز المحادثة. اذكرهما.

2. A negative first impression can lead to an unfavourable outcome.

قد يؤدي الانطباع الأول السلبي إلى نتيجة غير مرغوبة.

6. A first impression can have an important effect on an overall impression.

يمكن أن يكون للانطباع الأول تأثير مهم على الانطباع العام

C Whenever the topic of first impressions is raised, job interviews are sure to be mentioned.
كلما تم التطرق إلى موضوع الانطباعات الأولى، لا بد أن تُذكر مقابلات العمل.

Many of them start off with a few introductory questions aimed at settling the interviewee's nerves, as if this was a friendly encounter rather than a serious assessment of suitability.
يبدأ الكثير منها ببضع أسئلة تمهيدية تهدف إلى تهدئة أعصاب الشخص الذي تتم مقابلته، وكأن الأمر لقاء ودي وليس تقييمًا جديًا لمدى ملاءمته للوظيفة.

In an interesting study, objective outsiders were split into two groups to watch a video of the interview. One group watched the entire thing, the other missed out the initial, informal chat.
في دراسة مثيرة للاهتمام، تم تقسيم مجموعة من المراقبين المحايدون إلى مجموعتين لمشاهدة فيديو لمقابلة عمل. إحدى المجموعتين شاهدت المقابلة كاملة، بينما لم تشاهد المجموعة الأخرى الجزء الأول غير الرسمي من الحديث.

The first group's judgement of the candidate's performance was, to a large extent, dependent on the impression they made at the start. So, it turns out that a talented candidate may be rejected
وكان حكم المجموعة الأولى على أداء المرشح يعتمد بدرجة كبيرة على الانطباع الذي كونه في البداية. وهكذا، يتضح أن مرشحًا موهوبًا قد يُرفض

for a position simply because they find social chit-chat difficult.
من أجل وظيفة فقط لأنه يجد صعوبة في الأحاديث الاجتماعية البسيطة

1. What is the purpose of the introductory questions in job interviews ?

To settle the interviewee's nerves and make it feel like a friendly encounter.
ما الهدف من الأسئلة التمهيدية في مقابلات العمل؟

2. How was the video study conducted ?

Two groups watched the interview video – one saw the full interview, and the other didn't see the informal introduction.
كيف أُجريت دراسة الفيديو؟

3. What did the study reveal about first impressions ?

The first group's judgment was strongly influenced by the candidate's initial impression.
ماذا كشفت الدراسة عن الانطباعات الأولى؟

4. What can happen to a talented candidate who struggles with small talk / were not good at small talk ?

They may be rejected for the job because of a weak first impression.
ماذا يمكن أن يحدث لمرشح موهوب يواجه صعوبة في المحادثة القصيرة؟

Which person makes the following statements?

من هو الشخص الذي قال العبارات التالية؟

1. You can overcome a personality trait to improve the impression you make.
يمكنك التغلب على سمة في شخصيتك لتحسين الانطباع الذي تتركه.
2. A negative first impression can lead to an unfavourable outcome.
قد يؤدي الانطباع الأول السلبي إلى نتيجة غير مرغوبة.
3. There are ways to overcome temporary mood swings.
هناك طرق للتغلب على تقلبات المزاج المؤقتة.
4. It's important to keep your ears and eyes open for small talk openers.
من المهم أن تظل منتبهاً لفرص بدء الحديث القصير (الدردشة الخفيفة).
5. We may come across more negatively than we realise.
قد نبدي بصورة سلبية أكثر مما ندرك.
6. A first impression can have an important effect on an overall impression.
يمكن أن يكون للانطباع الأول تأثير مهم على الانطباع العام.

Answers : 1. B 2. C 3. A 4. B 5. A 6. C

Word list

Word	Phonetic transcription	Meaning
assertive	/ə'sɜ:tɪv/	حازم
attentive	/ə'tentɪv/	منتبه / منصت جيد
be in line with (something)	/bi in laɪn wɪð 'sʌmθɪŋ/	يتماشى مع / يتوافق مع
be into (something) (phrv v)	/bi 'ɪntu 'sʌmθɪŋ/	مهتم بـ / يحب شيئاً
be wild about (something)	/bi waɪld ə'baʊt 'sʌmθɪŋ/	مولع بـ / يحب شيئاً بشدة
capable (adj)	/'keɪpəbl/	قادر / كفء
chat with (somebody)	/tʃæt wɪð 'sʌmbədi/	يدرّش مع شخص
compassionate (adj)	/kəm'pæʃənət/	عطوف / رحيم
dedicated (adj)	/'dedɪkeɪtɪd/	مكرّس / مخلص في عمله
defensive (adj)	/dr'fensɪv/	دفاعي / سريع الدفاع عن نفسه
delighted (adj)	/dr'laɪtɪd/	مسرور جداً / في غاية السعادة
discretion (n)	/dr'skreʃən/	حذر / تصرف بحكمة أو خصوصية
enthusiastic (adj)	/ɪn'θju:zɪ'æstɪk/	متحمس
forward-looking (adj)	/'fɔ:wəd 'lʊkɪŋ/	متطلع للمستقبل / تقدمي
get a kick out of (something)	/get ə kɪk aʊt əv 'sʌmθɪŋ/	يستمتع بـ / يفرح بـ
high-strung (adj)	/'haɪ'strʌŋ/	عصبي / متوتر بسهولة
high-spirited (adj)	/'haɪ'sprɪtɪd/	حيوي / نشيط
humble (adj)	/'hʌmbl/	متواضع
inclusive (adj)	/ɪn'klʊ:sɪv/	شامل / يرحب بالجميع
inclusiveness (n)	/ɪn'klʊ:sɪvnəs/	شمولية
inclusivity (n)	/ɪn'klʊ:sɪvɪti/	شمولية (بمعنى دعم التنوع والاختلاف)
kind-hearted (adj)	/'kaɪnd 'hɑ:tɪd/	طيب القلب
laid-back (adj)	/'leɪd'bæk/	هادئ / مسترخي
like-minded (adj)	/'laɪk'maɪndɪd/	متشابه في التفكير
merciful (adj)	/'mɜ:sɪfəl/	رحيم
nice (adj)	/'naɪs/	لطيف
narrow-minded (adj)	/'nærəʊ'maɪndɪd/	ضيق الأفق / متعصب
passionate about (something) (adj)	/'pæʃənət ə'baʊt 'sʌmθɪŋ/	شغوف بـ

Word	Phonetic transcription	Meaning
cold fish (n)	/kəʊld fɪʃ/	شخص بارد المشاعر
dark horse (n)	/dɑ:k hɔ:s/	شخص غامض يُخفي قدراته
get-getter (n)	/get 'getər/	شخص طموح ومبادر
keep yourself to yourself	/ki:p jɔ:'self tu jɔ:'self/	شخص كتوم يحب العزلة
miser and shaker (n)	/'maɪzər ænd 'ʃeɪkər/	شخص مؤثر وفعال
smart alec (n)	/smɑ:t 'ælək/	شخص يُظهر أنه يعرف كل شيء (مغرور بفهمه)
smart cookie (n)	/smɑ:t 'kʊki/	شخص ذكي وبارع
social butterfly	/'səʊʃəl 'bʌtərflaɪ/	شخص اجتماعي جدًا
soft touch (n)	/sɒft tʌtʃ/	شخص طيب وسهل التأثير عليه
destiny (n)	/'destɪni/	المصير / القدر
disposition (n)	/dɪspə'zɪʃən/	الطبع / المزاج
hereditary (adj)	/hɪ'redɪtəri/	وراثي
imply (v)	/ɪm'plaɪ/	يُلمح / يعني ضمناً
manifold (adj)	/'mæɪnfəʊld/	متعدد / متنوع
nurture (n)	/'nɜ:tʃər/	الرعاية / التنشئة
offspring (n)	/'ɒfsprɪŋ/	النسل / الأبناء
over-simplification (n)	/,əʊvə'sɪmplɪfɪ'keɪʃən/	تبسيط مفرط
proponent (n)	/prə'pəʊnənt/	مؤيد / داعم
trait (n)	/treɪt/	سمة / صفة مميزة
vulnerability (n)	/ˌvʌlnərə'bɪlɪti/	الضعف / قابلية التعرض للخطر
cold fish (n)	/kəʊld fɪʃ/	شخص بارد المشاعر
dark horse (n)	/dɑ:k hɔ:s/	شخص غامض يُخفي قدراته
get-getter (n)	/get 'getər/	شخص طموح ومبادر
keep yourself to yourself	/ki:p jɔ:'self tu jɔ:'self/	شخص كتوم يحب العزلة
miser and shaker (n)	/'maɪzər ænd 'ʃeɪkər/	شخص مؤثر وفعال
smart alec (n)	/smɑ:t 'ælək/	شخص يُظهر أنه يعرف كل شيء (مغرور بفهمه)
smart cookie (n)	/smɑ:t 'kʊki/	شخص ذكي وبارع
social butterfly	/'səʊʃəl 'bʌtərflaɪ/	شخص اجتماعي جدًا
soft touch (n)	/sɒft tʌtʃ/	شخص طيب وسهل التأثير عليه
destiny (n)	/'destɪni/	المصير / القدر
disposition (n)	/dɪspə'zɪʃən/	الطبع / المزاج
hereditary (adj)	/hɪ'redɪtəri/	وراثي
imply (v)	/ɪm'plaɪ/	يُلمح / يعني ضمناً
manifold (adj)	/'mæɪnfəʊld/	متعدد / متنوع
nurture (n)	/'nɜ:tʃər/	الرعاية / التنشئة
offspring (n)	/'ɒfsprɪŋ/	النسل / الأبناء
over-simplification (n)	/,əʊvə'sɪmplɪfɪ'keɪʃən/	تبسيط مفرط
proponent (n)	/prə'pəʊnənt/	مؤيد / داعم
trait (n)	/treɪt/	سمة / صفة مميزة
vulnerability (n)	/ˌvʌlnərə'bɪlɪti/	الضعف / قابلية التعرض للخطر

Emad Abu Alzumar