

EMPOWERED YOUTH

English Lessons Workbook

English <> Arabic (العربية)

Free English practice for refugee and immigrant youth. Six lessons with key phrases, practice tips, and conversations. Write your answers right in this workbook.

empowered-youth.org | empoweredyouthcontact@gmail.com

Contents

- Lesson 01 - Introductions
- Lesson 02 - At school
- Lesson 03 - At the doctor
- Lesson 04 - Ordering food
- Lesson 05 - Asking for help
- Lesson 06 - Making friends

LESSON 01

Introductions

Meet someone new, say your name, where you're from, and how to be polite.

Key phrases

English	العربية
Hi, my name is ____.	مرحباً، اسمي ____.
I'm from ____.	أنا من ____.
Nice to meet you.	تشرفت بلقائك.
How are you?	كيف حالك؟
I'm ____ years old.	عمري ____ عاماً.
Thank you.	شكراً.

Practice conversation

A: Hi! I don't think we've met. What's your name?

مرحباً! لا أعتقد أننا التقينا. ما اسمك؟

B: Hi, my name is ____. Nice to meet you.

مرحباً، اسمي ____.

A: Where are you from?

من أين أنت؟

B: I'm from ____. And you?

أنا من ____.

Tips

- Fill the blanks (____) with your own name, country, or age, practice out loud.

املاً الفراغات (____) باسمك أو بلدك أو عمرك، تدرب بصوت عالٍ.

- A smile and eye contact can carry the conversation while you find the words.

الابتسامة والتواصل البصري يمكن أن يحملا المحادثة بينما تبحث عن الكلمات.

- If you forget a word, it's okay to say 'How do you say ____ in English?'

إذا نسيت كلمة، لا بأس أن تقول 'كيف تقول ____ بالإنجليزية؟'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 02

At school

Ask for the bathroom, the office, your classroom, and help with homework.

Key phrases

English	العربية
Where is the bathroom?	أين الحمام؟
I don't understand. Can you repeat that?	لا أفهم. هل يمكنك إعادة ذلك؟
Can you help me with my homework?	هل يمكنك مساعدتي في واجبي؟
I'm new here.	أنا جديد هنا.
Where is the office?	أين المكتب؟

Practice conversation

A: Excuse me, I'm new here. Where is room 204?

عفواً، أنا جديد هنا. أين الغرفة 204؟

B: Go straight, then turn left. It's next to the library.

اذهب مباشرة ثم انعطف يساراً. إنها بجانب المكتبة.

A: Thank you so much!

شكراً جزيلاً

Tips

- Teachers want to help, asking questions is not rude in U.S. schools.

المعلمون يريدون المساعدة، طرح الأسئلة ليس وقاحة في المدارس الأمريكية.

- Write new words in a small notebook or notes app right after class.

اكتب الكلمات الجديدة في دفتر صغير أو تطبيق ملاحظات مباشرة بعد الدرس.

- If you miss something, ask: 'Can you say that more slowly, please?'

إذا فاتك شيء، اسأل: 'هل يمكنك قول ذلك ببطء أكثر، من فضلك؟'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 03

At the doctor

Describe pain, allergies, and your medical history in simple English.

Key phrases

English	العربية
I don't feel well.	أنا لست بخير.
My head hurts.	رأسي يؤلمني.
I'm allergic to peanuts.	أنا أعاني من حساسية الفول السوداني.
I need to see a doctor.	أحتاج إلى رؤية طبيب.
Do I need medicine?	هل أحتاج إلى دواء؟

Practice conversation

A: Hi, what brings you in today?

مرحباً، ما الذي جاء بك اليوم؟

B: I don't feel well. My throat hurts.

أنا لست بخير. حلقي يؤلمني.

A: How long have you felt this way?

منذ متى وأنت تشعر بهذا؟

Tips

- You have the right to ask for a free interpreter at most clinics in the U.S.

لديك الحق في طلب مترجم مجاني في معظم العيادات في الولايات المتحدة.

- Bring a list of any medicines you take, even on your phone.

أحضر قائمة بأي أدوية تتناولها، حتى لو على هاتفك.

- Point to where it hurts if you don't know the word yet, that's okay.

أشر إلى المكان الذي يؤلمك إذا كنت لا تعرف الكلمة بعد، لا بأس بذلك.

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 04

Ordering food

Read a menu, order, ask about ingredients, and pay the bill.

Key phrases

English	العربية
Can I see the menu, please?	هل يمكنني رؤية القائمة من فضلك؟
I would like a glass of water.	أريد كوباً من الماء.
Does this have meat?	هل يحتوي هذا على لحم؟
The check, please.	الحساب من فضلك.

Tips

- In the U.S., tipping 15–20% at sit-down restaurants is normal.

في الولايات المتحدة، من الطبيعي ترك بقشيش بنسبة 15–20% في المطاعم.

- Water and bread refills are usually free, just ask politely.

إعادة ملء الماء والخبز عادةً مجانية، فقط اطلبها بأدب.

- If something has an ingredient you can't eat, say 'I can't eat ____.'

إذا كان شيء يحتوي على مكون لا يمكنك أكله، قل 'لا أستطيع أكل ____.'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 05

Asking for help

Phrases that work on the street, in a store, or at a government office.

Key phrases

English	العربية
Excuse me, can you help me?	عفواً، هل يمكنك مساعدتي؟
I am lost.	أنا تائه.
How do I get to the bus stop?	كيف أصل إلى محطة الحافلات؟
Do you speak Spanish / Arabic / Dari / Pashto?	هل تتحدث العربية؟

Tips

- In an emergency, dial 911, operators can connect a free translator.

في حالة الطوارئ، اتصل بـ 911، يمكن للمشغلين توصيلك بمترجم مجاني.

- Most libraries offer free help with forms, internet, and even ESL classes.

معظم المكتبات تقدم مساعدة مجانية بالاستمارات والإنترنت وحتى دروس الإنجليزية.

- Saying 'please' and 'thank you' goes a long way in any conversation.

قول 'من فضلك' و'شكراً' يحدث فرقاً كبيراً في أي محادثة.

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 06

Making friends

Small talk, invitations, and getting to know people in a new place.

Key phrases

English	العربية
What do you like to do for fun?	ماذا تحب أن تفعل للتسلية؟
Do you want to sit with me at lunch?	هل تريد الجلوس معي في الغداء؟
Where are you from originally?	من أين أنت في الأصل؟
Can I have your number?	هل يمكنني الحصول على رقمك؟

Tips

- Clubs, sports, and after-school programs are the easiest way to meet people.

النوادي والرياضة والبرامج اللاصفية هي أسهل طريقة للتعرف على الناس.

- It's okay to share your culture, people are usually curious, not judging.

لا بأس أن تشارك ثقافتك، الناس عادةً فضوليون، وليسوا حاكمين.

- If a conversation feels uncomfortable, you can always say 'I have to go.'

إذا شعرت بعدم الراحة في محادثة، يمكنك دائماً قول 'يجب أن أذهب.'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.
