

EMPOWERED YOUTH

English Lessons Workbook

English <> Dari (دري)

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	دری
Hi, my name is ____.	سلام، نام من ____ است.
I'm from ____.	من از ____ هستم.
Nice to meet you.	از آشنایی با شما خوشحالم.
How are you?	حال شما چگونه است؟
I'm ____ years old.	من ____ ساله هستم.
Thank you.	تشکر.

Practice conversation

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

سلام! فکر نمی‌کنم همدیگر را دیده باشیم. اسم شما چیست؟

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

سلام، نام من ____ است. از آشنایی با شما خوشحالم.

A: Where are you from?

اهل کجا هستی؟

B: I'm from ____. And you?

من از ____ هستم. و شما؟

Tips

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

جاهای خالی (____) را با نام، کشور یا سن خودت پر کن، با صدای بلند تمرین کن.

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

لبخند و تماس چشمی می‌تواند گفتگو را پیش ببرد تا کلمات را پیدا کنی.

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

اگر کلمه‌ای را فراموش کردی، اشکالی ندارد بگویی 'به انگلیسی به ____ چه می‌گویند؟'

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	دري
Where is the bathroom?	دستشویی کجاست؟
I don't understand. Can you repeat that?	نمی فهمم. می توانید دوباره بگویید؟
Can you help me with my homework?	می توانید در کار خانگی ام کمک کنید؟
I'm new here.	من اینجا تازه وارد هستم.
Where is the office?	دفتر کجاست؟

Practice conversation

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

ببخشید، من تازه وارد هستم. اتاق 204 کجاست؟

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

مستقیم برو، بعد به چپ بپیچ. کنار کتابخانه است.

A: Thank you so much!

خیلی ممنون!

Tips

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

معلمان می خواهند کمک کنند، سؤال پرسیدن در مدارس آمریکا بی ادبی نیست.

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

کلمات جدید را بعد از کلاس در یک دفترچه کوچک یا اپ یادداشت بنویس.

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

اگر چیزی را متوجه نشدی، بپرس: 'می توانید آن را آهسته تر بگویید، لطفاً؟'

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	دری
I don't feel well.	حالم خوب نیست.
My head hurts.	سرم درد می‌کند.
I'm allergic to peanuts.	من به بادام‌زمینی حساسیت دارم.
I need to see a doctor.	باید با دکتر ببینم.
Do I need medicine?	آیا به دارو نیاز دارم؟

Practice conversation

A: Hi, what brings you in today?

سلام، امروز برای چه آمده‌اید؟

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

حالم خوب نیست. گلویم درد می‌کند.

A: How long have you felt this way?

چه مدت است که این طور حس می‌کنی؟

Tips

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

حق داری در بیشتر کلینیک‌های آمریکا یک مترجم رایگان بخواهی.

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

فهرستی از داروهایی که می‌خوری همراه داشته باش، حتی روی گوشی‌ات.

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

اگر هنوز کلمه را نمی‌دانی، با انگشت به جای درد اشاره کن، اشکالی ندارد.

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	دري
Can I see the menu, please?	می توانم منو را ببینم، لطفاً؟
I would like a glass of water.	یک لیوان آب می خواهم.
Does this have meat?	آیا این گوشت دارد؟
The check, please.	صورت حساب، لطفاً.

Tips

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

در آمریکا، انعام ۱۵ تا ۲۰ درصد در رستوران ها عادی است.

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

آب و نان اضافه معمولاً رایگان است, فقط با ادب بخواه.

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

اگر چیزی ماده ای دارد که نمی توانی بخوری، بگو 'من نمی توانم ____ بخورم.'

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	دري
Excuse me, can you help me?	ببخشيد، مي توانيد كمكم كنيد؟
I am lost.	من گم شده ام.
How do I get to the bus stop?	چگونه به ايستگاه اتوبوس بروم؟
Do you speak Spanish / Arabic / Dari / Pashto?	آيا دري صحبت مي كنيد؟

Tips

- In an emergency, dial 911, operators can connect a free translator.
در شرايط اضطراري، با ۹۱۱ تماس بگير، اپراتورها مي توانند يك مترجم را يگان وصل كنند.
- Most libraries offer free help with forms, internet, and even ESL classes.
بيشتر كتابخانه ها در پر كردن فرم ها، اينترنت و حتي كلاس هاي انگليسي كمك را يگان مي كنند.
- Saying 'please' and 'thank you' goes a long way in any conversation.
گفتن 'لطفاً' و 'تشكر' در هر گفتگويي خيلي كمك مي كند.

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	دري
What do you like to do for fun?	برای سرگرمی چه کاری دوست داری؟
Do you want to sit with me at lunch?	می خواهی هنگام ناهار با من بنشینی؟
Where are you from originally?	اصلاً اهل کجا هستی؟
Can I have your number?	می توانم شمارهات را داشته باشم؟

Tips

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

کلوبها، ورزش و برنامه های بعد از مدرسه آسان ترین راه برای آشنایی با مردم هستند.

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

اشکالی ندارد فرهنگت را به اشتراک بگذاری، مردم معمولاً کنجکاو هستند، نه قضاوت کننده.

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

اگر یک گفتگو ناراحت کننده شد، همیشه می توانی بگویی 'باید بروم.'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.
