

EMPOWERED YOUTH

English Lessons Workbook

English <> Pashto (پښتو)

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	پښتو
Hi, my name is ____.	سلام، زما نوم ____ دی.
I'm from ____.	زه د ____ یم.
Nice to meet you.	ستاسو سره د لیدلو څخه خوښ یم.
How are you?	تاسو څنگه یاست؟
I'm ____ years old.	زه ____ کلن یم.
Thank you.	مننه.

Practice conversation

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

سلام! زه فکر نه کوم چې مونږ سره مخامخ شوي یو. ستا نوم څه دی؟

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

سلام، زما نوم _____ دی. ستاسو سره د لیدلو څخه خوښ یم.

A: Where are you from?

ته د کوم ځای یی؟

B: I'm from _____. And you?

زه د _____ یم. او ته؟

Tips

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

تښې ځایونه (____) د خپل نوم، هیواد یا عمر سره ډک کړه، په لور غږ تمرین وکړه.

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

موسکا او د سترگو اړیکه کولی شي خبرې پرمخ بوځي پداسې حال کې چې ته کلمې لټوې.

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

که کوم کلمه هیږه کړې، سمه ده چې ووايې 'په انګلیسي کې ____ ته څه وایي؟'

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	پښتو
Where is the bathroom?	تشناب چیرته دی؟
I don't understand. Can you repeat that?	نه پوهیږم. ایا تاسو کولی شئ یې بیا ووايست؟
Can you help me with my homework?	ایا تاسو کولی شئ زما د کور دندې سره مرسته وکړئ؟
I'm new here.	زه دلته نوی یم.
Where is the office?	دفتر چیرته دی؟

Practice conversation

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

بښنه غواړم، زه دلته نوی یم. د ۲۰۴ شمیره خونه چیرته ده؟

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

مستقیم لاړ شه، بیا کین لور ته واوړه. د کتابتون تر څنګ ده.

A: Thank you so much!

ډیره مننه!

Tips

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

ښوونکي غواړي مرسته وکړي، په امریکایي ښوونځیو کې پوښتنه کول بې ادبي نه ده.

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

نوي کلمې له ټولګې وروسته سمدلاسه په کوچني کتابچه یا د یادښت اپ کې ولیکه.

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

که څه پاتې شول، پوښتنه وکړه: 'مهرباني وکړئ، ایا هغه ورو ویلی شئ؟'

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	پښتو
I don't feel well.	زه ښه نه يم.
My head hurts.	سر مې درد کوي.
I'm allergic to peanuts.	زه د مونگ هگۍ سره حساسيت لرم.
I need to see a doctor.	زه بايد ډاکټر وگورم.
Do I need medicine?	ايا زه دوا ته اړتيا لرم؟

Practice conversation

A: Hi, what brings you in today?

سلام، نن ولې راغلی یې؟

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

زه ښه نه يم. ستوني مې درد کوي.

A: How long have you felt this way?

څومره وخت کېږي چې داسې احساس کوې؟

Tips

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

ته حق لرې چې د امریکا په ډیرو کلینیکونو کې وریا ژباړونکی وغواړې.

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

د هغو درملو لیست راوړه چې ته یې اخلې، حتی په خپل تلیفون کې.

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

که لا کلمه نه پیژنې، په گوته هغه ځای ته اشاره وکړه چې درد کوي، سمه ده.

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	پښتو
Can I see the menu, please?	مهرباني وکړئ، ایا زه مینو لیدلی شم؟
I would like a glass of water.	زه د اوبو یو ګیلاس غواړم.
Does this have meat?	ایا په دې کې غوښه شته؟
The check, please.	مهرباني وکړئ، حساب.

Tips

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

په امریکا کې، په رستورانټونو کې د ۱۵-۲۰٪ انعام ورکول عادي خبره ده.

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

د اوبو او ږوږۍ بیا ډکول معمولاً وړیا دي، یوازې په ادب سره وغواړه.

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

که په یو شي کې داسې جز وي چې ته یې نشې خوړلی، ووايه 'زه ____ نشم خوړلی.'

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	پښتو
Excuse me, can you help me?	بښنه غواړم، ایا تاسو زما سره مرسته کولی شئ؟
I am lost.	زه ورک شوی یم.
How do I get to the bus stop?	د بس تمځای ته څنگه ورسېږم؟
Do you speak Spanish / Arabic / Dari / Pashto?	ایا تاسو پښتو خبرې کوئ؟

Tips

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

په بیړني حالت کې، ۹۱۱ ته زنگ ووهه، آپریټران کولی شي وړیا ژباړونکی ونښلوي.

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

ډیری کتابتونونه د فورمو، انټرنیټ او حتی د انگلیسي ټولګیو لپاره وړیا مرسته وړاندې کوي.

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

د 'مهرباني وکړئ' او 'مننه' ویل په هرې خبرې اترې کې ډیر ګټور دي.

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	پښتو
What do you like to do for fun?	د خوښۍ لپاره څه کول خوښوې؟
Do you want to sit with me at lunch?	ايا غواړې د غرمې په خواړو کې زما سره کېنې؟
Where are you from originally?	اصلاً د کوم ځای يې؟
Can I have your number?	ايا زه ستا شميره اخيستلی شم؟

Tips

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

کلبونه، سپورټونه او د ښوونځي وروسته پروگرامونه د خلکو سره د پیژندنې اسانه لاره ده.

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

سمه ده چې خپل کلتور شریک کړې، خلک معمولاً لېواله وي، نه قضاوت کوونکي.

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

که خبرې اتري ناراحتۍ احساس کېږي، تل کولی شې ووايې 'زه باید لاړ شم.'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.
