

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

النور في اللغة الانجليزية

(2026 - 2025)

Grade 12



عماد ابو

Unit 5

التوجيهي – الانجليزي المتقدم

Emad Abu Alzumar

0785915568

0796145755

عماد ابو الزمر

Facebook : Emad Abu Alzumar

YouTube قناة الاستاذ عماد ابو الزمر

مركز ابو الزمر الثقافي

مخيم حطين – السوق الرئيسي - باب الحديد

UNIT FIVE

Do your best

افعل ما بوسعك / ابذل قصارى جهدك

VOCABULARY AND SPEAKING

Idioms (studying), collocations with attempt and effort, verbs + dependent prepositions

Idioms

المصطلحات

2. Complete the sentences from the recording with the correct forms of the idioms from the box. Then listen and check. (SB 2 P 48)

2. Match the idioms from Exercise 1 with their meanings a-g. (WB 2 P 36)

breezed through something يتجاوز شيئاً بسهولة	do something successfully and easily القيام بشيء بنجاح وبسهولة
get (your) head down تركز في العمل	focus on something التركيز على شيء ما
my mind (go) went blank يصيح الذهن فارغاً	suddenly forget information that you knew previously نسيان معلومة كنت تعرفها سابقاً فجأة
drummed something into someone يرسخ شيئاً في عقل شخص ما بالتكرار	teach something by repeating it many times تعليم شيء من خلال تكراره مرات عديدة
Keep (someone) on track يبقي شخصاً على الطريق الصحيح	continue to make good progress with an activity الاستمرار في إحراز تقدم جيد في نشاط ما
running on empty يواصل العمل بدون طاقة / مرهق جداً	have no energy left عدم تبقي أي طاقة
get the hang of (something) يفهم شيئاً تدريجياً / يتعلم كيف يعمل	learn how to do something تعلم كيفية القيام بشيء ما

1. I'm exhausted and really **running on empty**.
أنا مرهق جداً وأواصل العمل بدون طاقة
 2. You might just **go blank** and be unable to think of anything when you get into the quiet of the exam room.
قد يصيح ذهنك فارغاً تماماً ولن تستطيع التفكير في شيء عندما تدخل غرفة الامتحان الهادئة
 3. They just **drum** the information into us, repeating it again and again.
إنهم يرسخون المعلومات في عقولنا، يكررونها مراراً وتكراراً
 4. I've always **breeze through** exams, really. Never had to make much effort.
لطالما تجاوزت الامتحانات بسهولة، حقاً. لم أحتاج لبذل جهد كبير
 5. I realised that I would really need to **get my head down**, concentrate and work harder.
أدركت أنني أحتاج حقاً إلى أن أركز في العمل، وأكثف جهدي
 6. We don't mess about, and we **keep** each other **on track**; staying really focused.
لا نضيع الوقت، ونبقي بعضنا على الطريق الصحيح؛ نبقى مركزين جداً
 7. I'm really **getting the hang of** what's needed for the exam now.
أنا بالفعل بدأت أفهم ما هو المطلوب للامتحان الآن
1. running on empty 2. Go blank 3. Drum 4. Breeze through 5. Get my head down 6. Keep-on track 7. getting the hang of

1. Choose the correct words to complete the idioms in bold. (WB 1 P 36)

- We were all struggling with the grammar, but he **blew / breezed through it** all.
كنا جميعًا نواجه صعوبة مع القواعد، لكنه اجتازها بسهولة كبيرة
- Don't talk to me! I need to **get my brain / head down** and get this work finished.
لا تتحدث معي! أحتاج أن أركز جيدًا وأن أنهى هذا العمل
- As soon as the exam started, **my mind went empty / blank**.
حالما بدأ الامتحان، أصبح عقلي فارغًا / نسيت كل شيء تمامًا
- Being polite **was drummed / dragged into us** from an early age.
تم غرس الأدب فينا منذ سن مبكرة
- As long as you can **keep up / on track**, you should do well this year.
طالما يمكنك البقاء على المسار الصحيح، فستنجح هذا العام
- I really need a holiday! I've been **running / breezing on empty** for months now.
أنا حقًا بحاجة إلى إجازة! لقد كنت أعمل بلا طاقة منذ شهور
- I just can't **get / grasp the hang of** this game. I keep losing!
لا أستطيع أن أفهم طريقة هذا اللعبة. أنا أستمر في الخسارة

Answers : 1. breezed 2. head 3. blank 4. drummed 5. on 6. running 7. get

Verbs + dependent prepositions

أفعال مرتبطة بحروف جر ثابتة

4. Read Active Vocabulary. Then complete the discussion forum with the correct prepositions.

(SB 4 P 49)

اقرأ المفردات النشطة، ثم أكمل منتدى النقاش بحروف الجر الصحيحة

ACTIVE VOCABULARY

Some verbs are usually followed by a specific **preposition** before the object of the verb,

بعض الأفعال يتبعها عادة حرف جر معين قبل مفعول الفعل

e.g., He **apologised for** being late.

قد اعتذر عن التأخر

Some verbs pair with **different prepositions** with a change in meaning,

بعض الأفعال تأتي مع حروف جر مختلفة مع تغيير في المعنى

e.g., You should start **cramming for** your exam.

يجب أن تبدأ بالذاكرة المكثفة لامتحانك

Trying to **cram** too many different tasks **in/into** the same couple of hours is quite challenging.

محاولة حشر الكثير من المهام المختلفة في/داخل نفس الساعتين تقريبًا أمر صعب جدًا

Prepositions

apologise for	يعتذر عن	sort into	يوزع الى / يرتب الى
cram for	تبدأ بشكل مكثف	distract from	يشنت عن
cram in / into	يحشر ل / يضيق ل	go for a snack on	يتناول من
stare at	يحدق الى / ينظر الى	backfire on	ينقلب ضد
deflect from	يثنى عن / يبعد عن	apply to	يكرس ل / يركز على
associate with	يرتبط ب		

run out of	ينفذ / يخلص منه	loose faith in	يفقد الثقة في
check in on	يطمنن على / يتفقد	by far	مفضل بلا شك / بفارق كبير
pat on the back for	يربت على الظهر / يلمس بشكل خفيف	step out of	يخرج من / يغادر
up for a change	متحمس للتغيير	I am really up for	أنا حقًا متحمس لـ / لدي الرغبة في
from personal experience	من تجربة شخصية	a lot at stake	الكثير على المحك

6. Complete the sentences from the recording with prepositions. (SB 6 P 54)

1. After a few weeks, I **run** ----- steam and stop.
بعد بضعة أسابيع، أفقد الحماس وأتوقف
2. Someone who would **check** ----- me from time to time.
شخص يطمئن علي بين الحين والآخر
3. Someone to **pat you** ----- **the back** ----- your achievements.
شخص يربت على ظهرك تقديرًا لإنجازاتك
4. I'm **really** ----- going, it sounds great.
أنا متحمس جدًا للذهاب، يبدو الأمر رائعًا
5. I'd love to go abroad ----- **a change**.
أود السفر إلى الخارج للتغيير
6. I know that there's **a lot** ----- **stake**.
أعلم أن هناك الكثير على المحك
7. ----- **personal experience**, I know that ...
من تجربة شخصية، أعلم أن...
8. I can sometimes **lose faith** ----- myself.
أحيانًا أفقد الثقة في نفسي
9. One of my favourite motivational quotes ----- **far** is ...
إحدى الاقتباسات التحفيزية المفضلة لدي بلا شك هي...
10. We have to be willing to **step** ----- **our comfort zone**.
علينا أن نكون مستعدين للخروج من منطقة الراحة الخاصة بنا

Answers : 1. out of 2. in on 3. on, for 4. up for 5. for 6. at 7. From 8. in 9. by 10. out of

7. Replace the underlined parts of the sentences with the prepositional phrases from Exercise 6. Make any necessary changes. Then ask and answer the questions. (SB 7 P 54)

1. Why do you think people are often reluctant to **do something different**?
لماذا تعتقد أن الناس غالبًا ما يترددون في فعل شيء مختلف؟
2. If you were trying to learn a new skill, but **losing motivation**, what could you do to get the motivation back?
إذا كنت تحاول تعلم مهارة جديدة، لكنك تفقد الدافع، فماذا يمكنك أن تفعل لاستعادة الدافع؟
3. Who is the first person you would tell about an achievement, so they could **congratulate you on it**?
من هو أول شخص ستخبره عن إنجاز حقيقته، ليهنئك عليه؟
4. What would you be **interested in doing**: learning to drive or learning to ski? Say why.
في ماذا ستكون مهتمًا: تعلم القيادة أم تعلم التزلج؟ اذكر السبب.

Answers: 1. step out of their comfort zone 2. running out of steam 3. pat you on the back for 4. up for

5. Complete the sentences with the correct prepositions. (WB 5 P 37)

1. I don't think you can cram another scoop of ice cream **into** that bowl!
لا أعتقد أنك تستطيع حشر ملعقة أخرى من الآيس كريم في ذلك الوعاء (من الخارج إلى الداخل)
2. We all stood staring ----- the porcupine in the back garden. Where could it have come from?
وقفنا جميعًا ننظر إلى النيص في الحديقة الخلفية. من أين يمكن أن يكون قد جاء؟ (عند النظر إلى شيء محدد)
3. A sticking plaster solution can easily backfire ----- you and make things worse.
حل سريع ومؤقت يمكن أن ينعكس ضدك بسهولة ويجعل الأمور أسوأ. (تستخدم مع فعل backfire)
4. Never let anything deflect you ----- pursuing your dreams.
لا تسمح لأي شيء أن يثنيك عن متابعة أحلامك. (للابتعاد عن شيء)
5. The problem with cramming ----- exams, is that you will forget everything afterwards.
المشكلة في الحفظ المكثف قبل الامتحانات هي أنك ستنسى كل شيء بعد ذلك. (للتحضير لشيء)
6. You won't pass unless you start applying yourself ----- your work.
لن تنجح ما لم تبدأ في تكريس نفسك لعملك. (تستخدم مع apply)
7. Snacking between meals is associated ----- unhealthy eating.
تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات يرتبط بعادات أكل غير صحية. (مع كلمة associated)
8. Start by sorting the names ----- alphabetical order.
ابدأ بترتيب الأسماء في ترتيب أبجدي. (للتحول إلى شكل جديد)

Answers : 2. at 3. on 4. from 5. for 6. to 7. with 8. Into

Adjectives

Adjectives	meaning	Adjectives	meaning
frantic مذعور / يائس جدًا	almost out of control شبه خارج عن السيطرة	misguided مضلل / مبني على فكرة خاطئة	based on wrong information قائم على معلومات خاطئة
futile عديم الفائدة / بلا جدوى	achieving nothing لا يحقق شيئاً / بلا جدوى	strenuous مُجهَد / يتطلب جهداً كبيراً	using a lot of energy يستخدم الكثير من الطاقة
half-hearted بفتور / بدون حماس	with no enthusiasm بدون حماس	sustained متواصل / مستمر	determined and continuing for a long time مُصمَّم ومُستمر لفترة طويلة
last-ditch محاولة أخيرة يائسة	after a series of failures محاولة أخيرة بعد سلسلة من الإخفاقات	valiant شجاع / باسل / بطولي	very brave شجاع جدًا

Answers: 1. valiant 2. half-hearted 3. futile 4. misguided 5. last-ditch 6. frantic 7. strenuous 8. sustained

4. Choose the correct words to complete the sentences. (WB 4 P 36)

- Knowing that he was almost out of time, he made a **frantic / misguided** attempt to finish the essay.
لأنه كان يعلم أن الوقت أوشك على النفاذ، قام بمحاولة يائسة لإنهاء المقال
- She made a **strenuous / futile** effort to get there on time and, luckily, succeeded.
بذلت جهداً شاقاً للوصول في الوقت المناسب، ولحسن الحظ نجحت
- He made a **half-hearted / valiant** effort to keep up, and soon gave up.
بذل جهداً بدون حماس ليلحق بالآخرين، وسرعان ما استسلم
- It isn't just about trying hard today, but about making a **sustained / frantic** effort over the next few weeks.
الأمر لا يتعلق ببذل جهد كبير اليوم فقط، بل ببذل جهد مستمر خلال الأسابيع القليلة القادمة
- At least you tried. It was a **misguided / valiant** effort. Well done!
على الأقل حاولت. كان جهداً شجاعاً. أحسنت!

Answers : 1. frantic 2. strenuous 3. half-hearted 4. sustained 5. valiant

How to use your time most productively

كيف تستخدم وقتك بأقصى إنتاجية

Khalil

My top tip is to stop trying to multitask. I used to think it was very efficient, but in fact it usually backfires
نصيحتي الأساسية هي التوقف عن محاولة القيام بعدة مهام في الوقت نفسه. كنت أظن أن ذلك فعال جداً، لكنه في الحقيقة غالباً ما يرتد عليك بنتائج عكسية.

1 ----- you. Rather than trying to cram too many different tasks 2 ----- the same couple
بدلاً من محاولة حشر الكثير من المهام المختلفة في نفس

of hours, I now apply myself 3 ----- one task at a time, and get loads more done
الساعتين، أصبحت أركز على مهمة واحدة في كل مرة، وأنجز الكثير أكثر

on – into / in – to

Issa

Get your desk tidy first – as the saying goes, ‘a cluttered desk is a sign of a cluttered mind’. It may take you
رتب مكتبك أولاً – كما يقول المثل: المكتب الفوضوي علامة على عقل فوضوي قد يستغرق الأمر.

an hour to sort the papers 4 ----- piles, but you'll be in a better mental state to start cramming
اعة لترتيب الأوراق في مجموعات، لكنك ستكون في حالة ذهنية أفضل لتبدأ المذاكرة للامتحان

5 ----- your exam.

into - for

Aisha

I do think it's important to work at a desk. Working on a sofa is a terrible idea. Your brain associates this
أعتقد حقاً أنه من المهم أن تدرس على مكتب الدراسة. على الأريكة فكرة سيئة للغاية. عقلك يربط هذا

place 6 ----- sleep and rest, and you'll soon find your studying is a lost cause.
المكان بالنوم والراحة، وسرعان ما ستجد أن مذاكرتك لن تنجح

with

Randa

Take more breaks. Most people find it hard to concentrate for more than 30 minutes at a time. They get
خذ المزيد من الاستراحات. يجد معظم الناس صعوبة في التركيز لأكثر من 30 دقيقة في كل مرة.
started and then their focus goes and they spend ages staring blankly 7 ----- the screen. Turn
يبدؤون العمل ثم يضيع تركيزهم ويقضون وقتاً طويلاً وهم يحدقون في الشاشة بلا هدف.
off all your notifications – they're designed to distract you 8 ----- what you're doing. Try
أغلق كل الإشعارات – فهي مصممة لتشتت انتباهك عما تفعله. جرب
using the Pomodoro Technique: you work for 25 minutes, then take a five-minute break. Do that four times
تقنية بومودورو: تعمل لمدة 25 دقيقة، ثم تأخذ استراحة لمدة خمس دقائق. كرر ذلك أربع مرات
and then take a longer break: go for a walk or snack 9 ----- fruit. You'll be amazed how much
ثم خذ استراحة أطول: اخرج في نزهة أو تناول وجبة خفيفة من الفاكهة. ستندش من مقدار العمل الذي ستجزه
more you get done.

at – from - on

Answers : 1. on 2. into/in 3. to 4. into 5. for 6. with 7. at 8. from 9. on

Collocations with attempt and effort

متلازمات لغوية مع كلمة (محاولة) وكلمة (جهد) :

3. Study Watch Out!

Then match the **collocating adjectives** for attempt and effort with their definitions. (SB 3 P 49)

WATCH OUT!

An attempt is when you try to achieve a specific goal, e.g., I made a few **half-hearted attempts**.

المحاولة هي عندما تحاول تحقيق هدف معين، على سبيل المثال: قمتُ بعدة محاولات ضعيفة الحماس

An effort can replace an attempt in many cases, especially when you are more **positive** about the outcome, e.g., a **determined effort / attempt**.

يمكن أن يحلّ الجهد محلّ المحاولة في كثير من الحالات، خاصة عندما تكون أكثر تفاؤلاً بالنتيجة، على سبيل المثال: جهد/محاولة مُصممة بعزم

More **negative** adjectives are used with **attempt**, but **effort** can collocate with both **positive and negative** adjectives.

تُستخدم صفات سلبية أكثر مع كلمة (محاولة) ولكن كلمة (جهد) يمكن أن تأتي مع صفات إيجابية وسلبية على حدٍ سواء

3. Match the two parts of the sentences.

(WB 3 P 36)

1. The rescuers made a last-ditch effort to	c. reach the people before the building collapsed.
قام المنقذون بأخر محاولة يائسة للوصول إلى الناس قبل أن ينهار المبنى (بذل جهد كبير)	
2. He made a misguided attempt to	e. untangle the fishing rod and fell into the river.
قام بمحاولة خاطئة لفك خيط الصيد وسقط في النهر (محاولة لفعل شيء محدد)	
3. We made a detour in a futile attempt to	a. avoid the bad weather, but still got soaked.
قمنا بالالتفاف في محاولة بلا جدوى لتجنب الطقس السيئ، لكننا تبللنا على أي حال (محاولة لفعل شيء محدد لكنها فشلت)	
4. They didn't really have much time so they only	b. made a half-hearted effort to find the missing luggage.
لم يكن لديهم وقت كافٍ، لذلك بذلوا جهداً بلا حماس للعثور على الأمتعة المفقودة (جهد عام)	
5. If we want to get this finished today,	d. we will have to make a sustained effort .
إذا أردنا إنهاء هذا اليوم، علينا أن نبذل جهداً مستمراً (جهد لفترة ويلة وليس محاولة واحدة)	
6. He sped up towards the end of the race	F. in a valiant attempt to overtake me
زاد سرعته قرب نهاية السباق في محاولة شجاعة لتجاوزي (محاولة واحدة)	

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 five words, including the word in bold.

(WB 6 P 37)

1. He didn't really try to win the prize.

He made a **half-hearted attempt** to win the prize.

HALF-HEARTED

قام بمحاولة بلا حماس للفوز بالجائزة

2. The car was really full with six of us.

There were **six of us crammed into** the car.

CRAMMED

كنا نحن الستة محشورين داخل السيارة

3. He shouldn't have attempted to swim across the river.

He **made a misguided attempt / effort** to swim across the river.

MISGUIDED

قام بمحاولة خاطئة للسباحة عبر النهر

4. If you keep studying, you should get a great mark.

You're **on track for getting / to get** great marks if you keep studying.

TRACK

أنت على المسار الصحيح للحصول على علامات ممتازة إذا واصلت الدراسة

5. I found it difficult to drive when I first tried.

It was difficult to **get the hang of driving** when I first tried.

HANG

كان من الصعب أن أفهم طريقة القيادة عندما حاولت لأول مرة

6. I completely forgot everything.

BLANK

7. Complete the online article with one or two words in each gap.

(WB 7 P 37)

“WHERE DID I PUT THAT PIECE OF INFORMATION?”

أين وضعت تلك المعلومة؟

VISITING THE MEMORY PALACE

زيارة قصر الذاكرة

The Memory Palace sounds like it might be the name of a place, but it's actually a technique invented by

قد يبدو "قصر الذاكرة" كأنه اسم لمكان، لكنه في الحقيقة تقنية اخترعها

the ancient Greeks for memorising anything that you need to **1 cram** into your head. You might not see the

الإغريق القدماء لحفظ أي شيء تحتاج إلى حشره في رأسك. قد لا ترى

point of learning how to memorise facts and figures when everything can be found at the touch of a button,

فائدة تعلم كيفية حفظ الحقائق والأرقام عندما يمكن العثور على كل شيء بضغطة زر،

but there are still a surprising number of occasions when developing a super memory will be useful.

ولكن لا يزال هناك عدد مفاجئ من المواقف التي سيكون فيها امتلاك ذاكرة فائقة مفيداً.

Not least if you're **2 cramming** for an exam. If you master this technique, your mind may never

وخاصة إذا كنت تجهز نفسك بشكل مكثف لامتحان. إذا أتقنت هذه التقنية، فقد لا يصبح عقلك فارغاً مرة أخرى!

3 go blank again!

The idea behind the Memory Palace is to **4 associate** the information you want to remember with a place

الفكرة وراء "قصر الذاكرة" هي ربط المعلومات التي تريد تذكرها بمكان

that you know very well, such as your own home. Close your eyes and imagine walking through this

تعرفه جيداً، مثل منزلك. أغمض عينيك وتخيل أنك تمشي في هذا

location. As you go, visually put each piece of information in a specific place. The more visual and

المكان. أثناء سيرك، ضع كل معلومة بصرياً في مكان محدد. كلما كانت الصورة بصرية

memorable you can make the image, the better. For example, let's say you want to remember the expression

وملفته أكثر، كان ذلك أفضل. على سبيل المثال، لنفترض أنك تريد أن تتذكر التعبير:

'make a **5 valiant** effort'. You might imagine a knight in armour making an effort to open your front door,

"يبدل جهداً بطولياً". يمكنك أن تتخيل فارساً يرتدي درعاً يحاول بذل جهد لفتح باب منزلك الأمامي العالق بشدة

which is badly stuck.

When you later want to recall the items, just imagine yourself walking the same mental route, and the items

عندما تريد لاحقاً استرجاع العناصر، فقط تخيل نفسك تمشي في نفس الطريق الذهني،

should come back to you without even really having to **6 apply** yourself to it. With practice, you'll soon get

وستعود إليك العناصر دون أن تحتاج حتى أن تبذل جهداً حقيقياً. ومع التدريب،

the **7 hang** of it, and be able to **8 sail / breeze** through any exams with ease.

ستتقن الأمر بسرعة، وستستطيع أن تجتاز أي امتحانات بسهولة.

Answers : 2. cramming 3. go blank 4. associate 5. valiant 6. apply 7. hang 8. sail/breeze

1. Complete the sentences with the words in the box.

(WB 1 P 40)

check lost pat run stake step

1. My parents used to let me know if I wasn't doing as well as they thought I could, but they would also **pat** me on the back when I did well.
كان والداي يخبرانني إذا لم أكن أؤدي بالقدر الذي يعتقدان أنني أستطيع، ولكنهما كانا أيضًا يربتان على كتفي عندما أؤدي جيدًا
2. I generally find I need to do my work before 7pm because I quickly **run** out of steam after that.
عادة أجد أنني بحاجة لإنجاز عملي قبل الساعة السابعة مساءً لأنني أفقد طاقتي بسرعة بعد ذلك
3. I'd done badly in my exams and really **lost** faith in myself, but my sister helped me to keep going.
أديت بشكل سيئ في امتحاناتي وفقدت الثقة في نفسي حقًا، لكن أختي ساعدتني على الاستمرار
4. I like to travel because it forces me to **step** outside of my comfort zone and learn about other cultures and traditions.
أحب السفر لأنه يجبرني على الخروج من منطقة الراحة الخاصة بي والتعرف على ثقافات وتقاليد أخرى
5. Even though I don't live at home any more, I like to **check** in on my brother from time to time to see how he's doing with school.
على الرغم من أنني لا أعيش في المنزل بعد الآن، أحب أن أطمئن على أخي من وقت لآخر لأرى كيف يسير في المدرسة
6. Passing the exam tomorrow will mean I can go to the university I want, so there's a lot at **stake**.
النجاح في الامتحان غدًا سيعني أنني أستطيع الذهاب إلى الجامعة التي أريدها، لذا فهناك الكثير على المحك

Answers : 1. pat 2. run 3. lost 4. step 5. check 6. stake

Pronunciation

ACTIVE PRONUNCIATION

Words that end in -nger

The cluster **nger** can be pronounced in three different ways:

- /ŋə/ (e.g. hanger) تنطق بدون صوت الجيم
- /ŋgə/ (e.g. anger) تنطق g + ج خفيفة
- /ndʒə/ (e.g. ginger) تنطق نج خفيفة

يمكن نطق مجموعة الحروف (nger) بثلاث طرق مختلفة

3. Listen to some sentences.

What do you notice about the pronunciation of the underlined words? .

(WB 3 P 40)

1. I've never really thought of myself as a **singer**.
لم أفكر أبدًا في نفسي كمغني
2. I think I'm a **stronger** person for the experience.
أعتقد أنني أصبحت شخصًا أقوى بسبب تلك التجربة
3. So, I had three **passengers** ...
إذن، كان لدي ثلاثة ركاب ...
4. I didn't want to put us in any **danger**.
لم أكن أريد أن أعرضنا لأي خطر
5. The queues at lunchtime were much **longer** ...
كأنت طوابير الانتظار وقت الغداء أطول بكثير ...
6. Lots of people suffering from **hunger** ...
الكثير من الناس يعانون من الجوع ...

4. Write the underlined words from Exercise 4 in the correct column.

(WB 4 P 40)

- /ŋə/ : singer
- /ŋgə/ : stronger - longer - hunger
- /ndʒə/ : passenger - danger

2. Write a paragraph about a time when you were pushed out of your comfort zone, but ended up being glad that it happened.

(WB 2 P 40)

5. Read some less common words. How is the cluster **nger** pronounced?

(WB 5 P 40)

1. for /ŋə/	2. for /ŋgə/	3. for /ŋdʒə/
banger شيء قوي وصاحب	linger يتباطأ / يبقى طويلاً	scavenger ملتقط القمامة
zinger تعليق لاذع / نكتة قوية	malinger يدعي المرض للهروب من العمل	Plunger سداد مغسلة
	wordmonger شخص يكثر الكلام / يخلق القصص	sponger إنسان يعيش على الآخرين بدون جهد
		ranger حارس غابة / دورية
		whinger شخص كثير الشكوى

1. Choose the correct words to complete the sentences.

(WB 1 P 41)

1. Trying to finish the assignment before bedtime was **futile** / **strenuous** / **valiant**.
I couldn't concentrate at all.

فعل ذلك كان **بلا جدوى** لأنني لم أستطع التركيز على الإطلاق

2. There is a lot of **discipline** / **rivalry** / **aptitude** between the sisters to achieve the best results at school.

هناك **منافسة قوية** بين الأختين للحصول على أفضل النتائج في المدرسة

3. He has a real stubborn **part** / **streak** / **aspect** when it comes to working well in teams because he generally thinks his ideas are the best.

لديه **جانب عنيد** عندما يتعلق الأمر بالعمل الجماعي لأنه يعتقد أن أفكاره هي الأفضل

4. The performance of the players will come under closer **criticism** / **scrutiny** / **discipline** after a series of poor match results.

أداء اللاعبين سيتعرض إلى **تدقيق شديد** بعد سلسلة من النتائج السيئة

5. When I read the exam question, I just **saw** / **thought** / **went** blank and couldn't remember a thing!

عندما قرأت سؤال الامتحان **صار ذهني فارغاً تماماً** ولم أستطع تذكر أي شيء

Answers : 1. futile 2. rivalry 3. streak 4. scrutiny 5. went

VOCABULARY AND GRAMMAR (Revision)

1. Choose the correct words to complete the sentences.

(WB 1 P 42)

1. Trying to finish the assignment before bedtime was **futile** / **strenuous** / **valiant**. I couldn't concentrate at all.

شجاع مجهد

كانت محاولة إنهاء الواجب قبل وقت النوم **عديمة الجدوى** (أي بلا فائدة)، لأنني لم أستطع التركيز إطلاقاً

2. There is a lot of **discipline** / **rivalry** / **aptitude** between the sisters to achieve the best results at school.

انضباط منافسة موهبة

هناك الكثير من **المنافسة** بين الأختين لتحقيق أفضل النتائج في المدرسة

3. He has a real stubborn **part** / **streak** / **aspect** when it comes to working well in teams because he generally thinks his ideas are the best.

جانب نزعة جزء

لديه **نزعة عناد** حقيقية عندما يتعلق الأمر بالعمل ضمن فريق، لأنه غالباً ما يعتقد أن أفكاره هي الأفضل

4. The performance of the players will come under closer **criticism** / **scrutiny** / **discipline** after a series of poor match results.

انتقاد تدقيق انضباط

سيخضع أداء اللاعبين ل**تدقيق ومراقبة أكبر** بعد سلسلة من النتائج السيئة

5. When I read the exam question, I just **saw** / **thought** / **went** blank and couldn't remember a thing!

رأى فكر

عندما قرأت سؤال الامتحان، **فرغ ذهني تماماً** ولم أستطع تذكر أي شيء

Answers : 1. futile 2. rivalry 3. streak 4. scrutiny 5. went

USE OF ENGLISH

3. Complete the text with the correct form of the words in capitals.

(WB 3 P 42)

SELF-TESTING

الاختبار الذاتي

It might be considered 1. debatable (DEBATE) by some, but the idea of testing oneself on a regular basis قد يُعدّ هذا الأمر محلّ جدل لدى البعض، لكن فكرة اختبار النفس بشكل منتظم

can actually be a highly effective way of learning. Many students studying for exams take notes and test يمكن في الواقع أن تكون وسيلة فعالة جدًا للتعلّم. كثير من الطلاب الذين يستعدون للامتحانات يدوّنون ملاحظات ويختبرون

themselves on the key information, which is good, but it would be 2. misguided (GUIDE) to think that أنفسهم في المعلومات الأساسية، وهذا أمر جيّد، لكن سيكون من الخاطي الاعتقاد بأن

self-testing like this should only take place at the end of a period of learning. In fact, leaving such revision هذا النوع من الاختبار الذاتي يجب أن يحدث فقط في نهاية فترة التعلّم. في الحقيقة، إن ترك هذه المراجعة

to the very last minute could indeed 3. backfire (FIRE) on us as it's too much for our brains to take in. إلى اللحظة الأخيرة قد ينقلب علينا بنتائج عكسية، لأن ذلك يشكّل عبئًا كبيرًا على أدمغتنا لا نستطيع استيعابه دفعة واحدة.

Educators recommend setting ourselves a series of regular questions to focus our learning, and these should يوصي التربويون بأن نضع لأنفسنا سلسلة من الأسئلة المنتظمة لتوجيه تعلّمنا، وينبغي أن تكون

be quite challenging. We might write open questions, or ones that require us to explain the differences هذه الأسئلة صعبة إلى حدّ ما. قد نكتب أسئلة مفتوحة، أو أسئلة تتطلب منا شرح الفروق

between various factors, results, causes, etc. 4. Perseverance (PERSEVERE) with such testing involves بين عوامل أو نتائج أو أسباب مختلفة، وغيرها. إن المثابرة على هذا النوع من الاختبار تتطلب

5. tenacity, (TENACIOUS) but this can definitely pay off and students will be able to take exams with the إصرارًا وعزيمة، لكن هذا الجهد يمكن أن يوتي ثماره بالتأكيد، وسيكون الطلاب قادرين على دخول الامتحانات

self- 6. conviction (CONVINCE) that they have consolidated their learning as well as possible. وهم يتمتعون بقناعة وثقة بالنفس بأنهم ثبتوا تعلّمهم بأفضل صورة ممكنة

Answers: 1. debatable 2. misguided 3. backfire 4. Perseverance 5. tenacity 6. conviction

READING

4. Read the article about life coaching on page 43. Match paragraphs A–E with gaps 1–4.

There is one extra paragraph.

(WB 4 P 42)

اقرأ المقال عن التدريب الحياتي في الصفحة 43. طابق الفقرات A–E مع الفراغات 1–4.

SUCCESS IN COLLEGE – SUCCESS FOR LIFE

النجاح في الجامعة – النجاح في الحياة

What exactly is life coaching? At its most basic, a life coach is someone who you pay to give you advice about how to improve your life. Unlike a therapist, who requires professional qualifications, anyone can be a life coach and they can provide a useful service as long as both parties are aware that a life coach is not certified to deal with problems such as depression or anxiety.

مؤهل للتعامل مع مشكلات مثل الاكتئاب أو القلق

1. As a college degree has been proven to be vital for economic and social advancement, more and more stressed-out students become their patients. Sometimes, educators suggest life coaching to the troubled young people who need the security of being able to talk to someone non-judgemental. What is even more important, they need to know the person is reliable.

وبما أن الشهادة الجامعية ثبت أنها عامل أساسي للتقدم الاقتصادي والاجتماعي، فإن عددًا متزايدًا

من الطلاب المرهقين بالضغوط أصبحوا يلجؤون إليهم. وأحيانًا يقترح المدربون التدرّيب الحياتي على الشباب الذين يمرّون بمشكلات

ويحتاجون إلى الشعور بالأمان من خلال القدرة على التحدث إلى شخص غير مُصدر للأحكام. والأهم من ذلك،

أنهم بحاجة إلى أن يعرفوا أن هذا الشخص جدير بالثقة ويمكن الاعتماد عليه.

C. What life coaches are, in essence, is a replacement for friends or family who people would traditionally turn to for advice and encouragement. They support clients in recognising their strengths and weaknesses and show them how to achieve their goals or, if necessary, identify what these might be. In doing this, they help people to overcome any problems that stand in their way.

في جوهرهم، يُعدّ المدربون الحياتيون بديلًا عن الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين كان الناس يلجؤون إليهم تقليديًا

طلبًا للنصيحة والتشجيع. فهم يدعمون المستفيدين في التعرف إلى نقاط قوتهم وضعفهم،

ويُرشدونهم إلى كيفية تحقيق أهدافهم أو، عند الضرورة، تحديد ماهية هذه الأهداف. وبهذا

يساعدون الناس على التغلب على أي مشكلات تقف في طريقهم.

2. This is one of the reasons why the life coaching organisation Beyond 12 was set up: to assist the underprivileged. Its founder is Alexandra Bernadotte, whose family moved to the USA when she was a child. As a straight-A student, she was offered a place at the prestigious Dartmouth College. Although she managed to graduate, she found the years spent at school extremely demanding. She was among people from very different backgrounds to her own, so she struggled to fit in. Living on the breadline, she could not afford to pay for a life coach, so only her will to succeed allowed her to continue. Then, after graduating, she was determined to help other students in the same situation.

يُعدّ هذا أحد الأسباب التي أدت إلى تأسيس منظمة التدريب الحياتي Beyond 12، وذلك لمساعدة

الفئات المحرومة. ومؤسسة هذه المنظمة هي ألكسندرا برنادوت، التي انتقلت عائلتها إلى الولايات المتحدة عندما كانت

طفلة. وبصفتها طالبة متفوّقة حصلت على درجات كاملة، عُرض عليها مقعد في كلية دارتموث المرموقة. وعلى الرغم من أنها

تمكّنت من التخرّج، فإنها وجدت السنوات التي قضتها في الدراسة شديدة الصعوبة. فقد كانت بين أشخاص

ينتمون إلى خلفيات مختلفة جدًا عن خلفيتها، ولذلك عانت في التأقلم والاندماج. وكانت تعيش على حافة الفقر، ولم تكن قادرة

على تحمّل تكاليف مدرّب حياتي، لذا لم يكن أمامها سوى إرادتها في النجاح لتتمكّن من الاستمرار. وبعد تخرّجها،

عقدت العزم على مساعدة طلاب آخرين يمرّون بالظروف نفسها.

A. Undoubtedly, life coaching can be highly beneficial to all. However, students experience challenges at university, regardless of the financial circumstances that they came from. This creates a disparity between students who can pay for a life coach and those who are unable to afford one.

لا شكّ أن التدريب الحياتي يمكن أن يكون مفيدًا جدًا للجميع. ومع ذلك، يواجه الطلاب تحديات في

الجامعة بغضّ النظر عن الظروف المالية التي جاءوا منها. وهذا يخلق فجوة وعدم مساواة بين الطلاب

الذين يستطيعون دفع تكاليف مدرّب حياتي وأولئك الذين لا يملكون القدرة على تحمّل هذه التكاليف

3. The reasons for these depressing figures are easily explicable. Most students have some sort of problem adjusting when they leave home to go to university. For some, this may be in the form of homesickness; for others, stress and lack of confidence. To make matters worse, those who are the first college entrants from their family often suffer from loneliness and lack of professional help

إن أسباب هذه الأرقام المُحبطة يمكن تفسيرها بسهولة. فمعظم الطلاب يواجهون نوعًا من المشكلات في التأقلم عندما يغادرون منازلهم للانتحاق بالجامعة. وبالنسبة للبعض، قد يتمثل ذلك في الشعور بالحنين إلى الوطن، وبالنسبة لآخرين في التوتر ونقص الثقة بالنفس. ولزيادة الأمر سوءًا، فإن أولئك الذين يكونون أول أفراد عائلاتهم دخولًا إلى الجامعة غالبًا ما يعانون من الوحدة ونقص الدعم أو المساعدة المهنية

E. This support is definitely necessary. According to statistics, only nine percent of low-income students in the United States have graduated from university by their mid 20s compared to 77 percent of high-income students. What's more, many poorer students who leave secondary school planning on going to university never get there. Those that do are twice as likely as the children of graduates to drop out during their first year if their parents didn't go to college.

هذا الدعم ضروري بالتأكيد. ووفقًا للإحصاءات، فإن 9٪ فقط من الطلاب ذوي الدخل المحدود في الولايات المتحدة يتخرجون من الجامعة بحلول منتصف العشرينات من أعمارهم، مقارنةً بـ 77٪ من الطلاب ذوي الدخل المرتفع. وفوق ذلك، فإن كثيرًا من الطلاب الفقراء الذين يغادرون المرحلة الثانوية وهم يخططون للانتحاق بالجامعة لا يصلون إليها أصلاً. أما الذين ينجحون في الالتحاق، فهم أكثر عرضة بمرتين من أبناء الخريجين لتترك الدراسة خلال سنتهم الجامعية الأولى إذا لم يكن أبواهم قد التحقوا بالجامعة

4. Thanks to Alexandra and the life coaches her organisation employs, more and more young people are benefitting from an education which will ensure that they and their children can achieve more and have meaningful economic and personal prospects.

بفضل ألكسندرا والمدربين الحياتيين الذين توظفهم منظمتهما، يستفيد عدد متزايد من الشباب من تعليم يضمن لهم ولأبنائهم القدرة على تحقيق المزيد، وأن تكون لديهم آفاق اقتصادية وشخصية حقيقية وذات معنى

B. That's where Beyond 12 can come in. The team is small, but they are bold and committed, and they draw from their own experience. By offering their advice to low-income students, the coaches help them to survive the college experience. On average, after six years, only 42 percent of poorer students graduate or remain in their studies. With Beyond 12's support, this figure rises to 85 percent.

وهنا يأتي دور منظمة Beyond 12. فالفريق صغير، لكنه جريء ومُلتزم، ويستمد خبرته من تجاربه الشخصية. ومن خلال تقديم نصائحهم للطلاب ذوي الدخل المحدود، يساعدون المدربين على تجاوز تجربة الدراسة الجامعية والاستمرار فيها. في المتوسط، وبعد ست سنوات، لا يتخرج أو يواصل دراسته سوى 42٪ من الطلاب الفقراء. أما مع دعم Beyond 12، فترتفع هذه النسبة إلى 85٪

D. The International Coach Federation ensures they all abide by a common set of rules. A coach registered with the ICF is obliged to follow their code of ethics and standards of behaviour which include client confidentiality. However, not all coaches are members of this organisation so care must be taken when choosing someone for guidance.

يضمن الاتحاد الدولي للتدريب (ICF) أن يلتزم جميع المدربين بمجموعة موحدة من القواعد. فالمدرب المسجل لدى الاتحاد مُلزم بتباعد مدونة الأخلاقيات ومعايير السلوك الخاصة به، والتي تشمل سرية معلومات العميل. ومع ذلك، ليس جميع المدربين أعضاء في هذه المنظمة، لذلك يجب توخي الحذر عند اختيار شخص للحصول على الإرشاد

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

SPEAKING

Talk about a new study habit presented in this lesson that you would like to implement. Say why. (SB 4 P 49)

8. Write a paragraph about when you made a valiant attempt to do something. (WB 8 P 37)

2 Write a paragraph about a time when you were pushed out of your comfort zone, but ended up being glad that it happened. (WB 2 P 40)