

# Practice your English Workbook

انگلیسی را با کتاب کار تمرین  
کنید



فارسی (Persian) Farsi

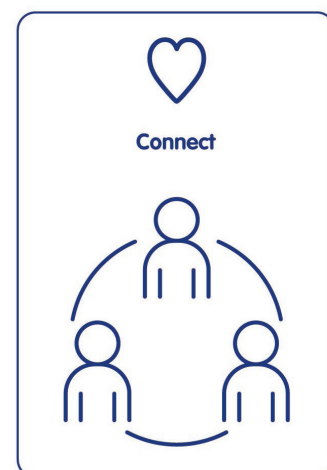


**Bright Path  
Futures**

گردآورنده: جوزفین رزل  
Translation: Bahar Mirrahimi

# Contents

	Page
Introduction	3
Letter sounds introduction & vowel sounds	4
Reading easy words	5
Practice blended letters sounds	5-6
Saying hello, and meeting new people	7
Saying when you don't understand and talking about needs	7
Filling in forms, talking about where things are	8
Checking in	8
Possessions, offering help, suggestions, being polite	9
Counting and numbers	10
Language for time (hours, weekdays and months)	11-12
Talking about, and making plans	12-13
Talking about the weather and looking after children	13
PROGRESS TRACKER	14
Acknowledgements and thanks	15
Our website, resources and our YouTube channel playlists	16



Name:

# Introduction

Welcome! This workbook has you-tube video QR codes to help people learn useful language as you settle into life in the UK.



## Introduction

Welcome to our workbook. For beginners, watch the videos first, then try the phonics to practise reading and writing.

For non-beginners, skip the phonics picture section and use the videos and transcript to learn key social language and practice your pronunciation and fluency.

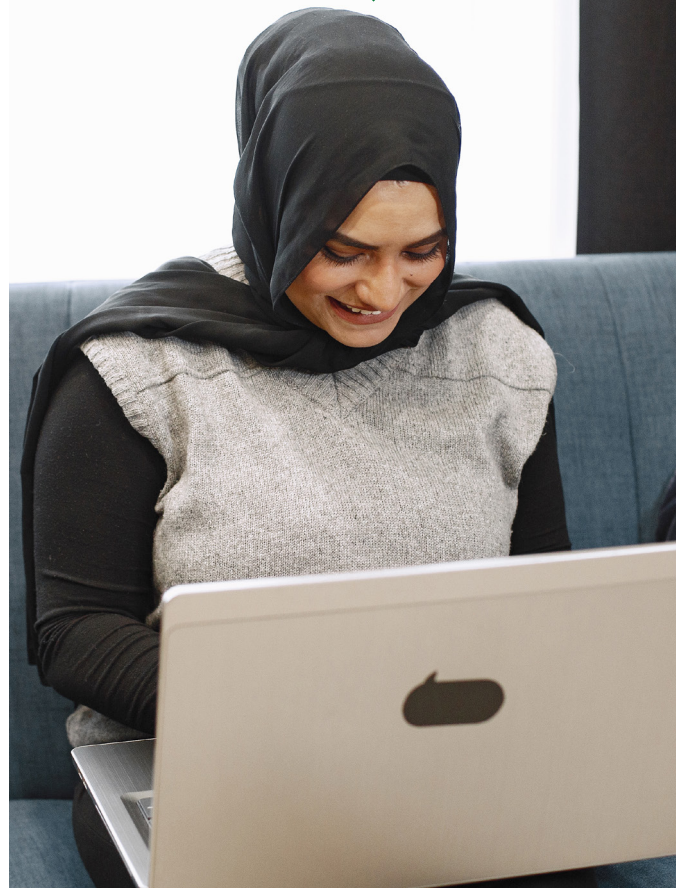
Good luck, study well and enjoy! Jos

## معرفی

به کتاب کار ما خوش آمدید. مبتدی ها بهتر است اول ویدیو ها را ببینند سپس برای یادگیری روخوانی و نوشتار، حروف را بیاموزند

غیر مبتدی ها میتوانند از بخش آموزش حروف بگذرند و از ویدیو ها و زیرنویس های آن برای یادگیری موضوعات اجتماعی و تمرین تلفظ صحیح کلمات و روانی کلام استفاده کنند

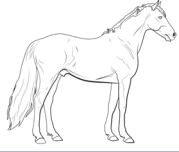




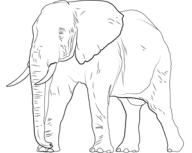










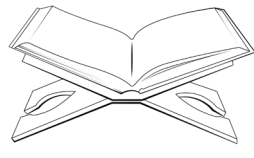








مطالعه کنید- لذت ببرید و موفق باشید! جوز



# Letter sounds introduction

معرفی صدای حروف کنید



<p><b>A a</b> asb اسب horse</p> 	<p><b>B b</b> boot بوت boot</p> 	<p><b>C c</b> car کار work</p> 
<p><b>D d</b> doctor دکتر doctor</p> 	<p><b>E e</b> elan اعلان advertisement</p> 	<p><b>F f</b> fill فیل elephant</p> 
<p><b>G g</b> gol گل flower</p> 	<p><b>H h</b> heyvanat حیوانات animals</p> 	<p><b>I i</b> italia ایتالیا Italy</p> 
<p><b>J j</b> jomeh جمعه Friday</p> 	<p><b>K k</b> ketab کتاب book</p> 	<p><b>L l</b> lab لب lips</p> 
<p><b>M m</b> morgh مرغ chicken</p> 	<p><b>N n</b> naan نان bread</p> 	<p><b>O o</b> otoo اوتو iron</p> 
<p><b>P p</b> pankeh پنکه fan</p> 	<p><b>Q q</b> qur'an قرآن quran</p> 	<p><b>R r</b> roobah روباه fox</p> 
<p><b>S s</b> seeb سیب apple</p> 	<p><b>T t</b> takht تخت خواب bed</p> 	<p><b>U u</b> usemun آسمون sky</p> 
<p><b>V v</b> vitamin ویتامین</p> 	<p><b>W w</b> ما این صدا را در زبان خود نداریم we don't have this sound in our language</p>	<p><b>X x</b> wax واکس shoe polish</p> 
<p><b>Y y</b> yakh یخ ice</p> 	<p><b>Z z</b> zanboor زنبور bee</p> 	<p>Well done! آفرین!</p>

# Vowel sounds

حروف صدادار


















<p><b>a</b></p> 	<p><b>e</b></p> 	<p><b>i</b></p> 	<p><b>o</b></p> 	<p><b>u</b></p> 
---	---	---	---	---



# Reading easy words

## خواندن کلمات آسان


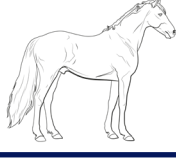


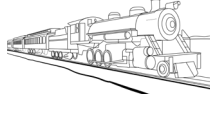

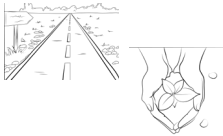









<p><b>leg</b> پا</p> 	<p><b>run</b> دویدن</p> 	<p><b>map</b> نقشه</p> 
<p><b>hand</b> دست</p> 	<p><b>cup</b> فنجان</p> 	<p><b>zip</b> زیپ</p> 
<p><b>bag</b> کیف</p> 	<p><b>fan</b> پنکه, طرفدار</p> 	<p><b>pen</b> خودکار</p> 
<p><b>sack</b> کیسه, ساک</p> 	<p><b>pan</b> ماهی تابه</p> 	<p><b>pin</b> گیره, سنجاق</p> 
<p><b>cat</b> گریه</p> 	<p><b>sit</b> نشستن</p> 	<p><b>win</b> برنده شدن</p> 

# Two letter sounds with vowels

## صداهای «2 حرفی» با حرف های صدا دار









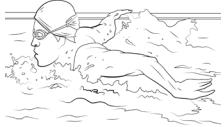



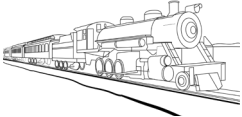

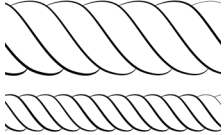










<p><b>ee / ea</b> چای tea زنهور bee</p> 	<p><b>or / aw</b> اسب horse</p> 	<p><b>ow / ou</b> خانه house گل flower</p> 
<p><b>oi / oy</b> پسر boy</p> 	<p><b>ai / ay</b> قطار train</p> 	<p><b>air</b> صندلی chair</p> 
<p><b>oa / ow</b> جاده road رشد کردن grow</p> 	<p><b>oo</b> کتاب book آشپزی cooking</p> 	<p><b>oo</b> ماه moon</p> 
<p><b>ch</b> بچه child</p> 	<p><b>sh</b> کفش shoe</p> 	<p><b>ar</b> ماشین car</p> 
<p><b>ear / ere / eer</b> گوش</p> 	<p><b>er / ur / ir</b> دامن skirt</p> 	

# Two letter sounds with consonants

صداهای «2 حرفی» با حروف بی صدا یا صامت



<p><b>sm</b> smiling لبخند زدن</p> 	<p><b>cr</b> crying گریه کردن</p> 	<p><b>sc</b> scarf شال</p> 
<p><b>cl</b> cleaning تمیز کردن</p> 	<p><b>sn</b> snoring خروپوف کردن</p> 	<p><b>dr</b> driving رانندگی کردن</p> 
<p><b>st</b> stop توقف</p> 	<p><b>fr</b> frying سرخ کردن</p> 	<p><b>sw</b> swimming شنا کردن</p> 
<p><b>fl</b> flying پرواز کردن</p> 	<p><b>gr</b> growing در حال رشد</p> 	<p><b>gl</b> gloves دستکش</p> 
<p><b>tr</b> train قطار</p> 	<p><b>sl</b> sleeping خوابیدن</p> 	<p><b>tw</b> twisting پیچش</p> 
<p><b>pr</b> present هدیه</p> 	<p><b>pl</b> playing بازی کردن</p> 	<p><b>sp</b> speaking صحبت کردن</p> 
<p><b>wr</b> writing نوشتن</p> 	<p><b>kn</b> knee زانو</p> 	<p><b>ph</b> phoning تلفن زدن</p> 
<p><b>scr</b> scratch خراشیدن</p> 	<p><b>th</b> thinking فکر کردن</p> 	

Red letters = work out the double letter sounds

حروف قرمز رنگ = صداهای حروف دوتایی را تمرین کنید

Green letters = remember the spelling

حروف سبز رنگ = دیکته و نوشتار صحیح کلمات را به خاطر بسپارید

## Saying hello

سلام کردن



Hi, **h**ow **a**re you?

سلام, چطوری؟

Fine **t**hanks, **y**ou?

خوبم, مرسی. شما چطورین؟

Yes, fine.

آره خوبم.



## Meeting new people

ملاقات با افراد جدید



What's your name? I'm...

اسمتون چیه؟ من.....هستم.

Nice to **m**ee**t** you. Nice to meet you **t**oo.

از آشنایی تون خوشحالم. منم از آشنایی تون خوشحالم.



## Sorry, I don't understand

ببخشید، من متوجه نشدم



Sorry, I **d**on't **u**nder**s**tand.

ببخشید من متوجه نمیشم.

Can you **s**peak **m**ore **s**lowly please?

میشه یکم آرام تر صحبت کنین؟

OK. **T**hanks.

باشه, حتما. مرسی.



## Talking about what you want and need

صحبت در مورد آنچه می خواهید و نیاز دارید



Have **y**ou got a pen please?

میشه لطفا به خودکار بهم بدین؟

Can you help **m**e please?

میشه لطفا کمکم کنین؟



## Filling in forms

پر کردن فرم



What's your **first** name?

اسم کوچیکتون چیه؟

What's your **surname**?

فامیلی تون چیه؟

What's your date of **birth**?

تاریخ تولدتون چیه؟

What's your **postcode**?

کد پستی تون چیه؟

What's your **NHS number**?

شماره بیمه پزشکی تون چنده؟

**Who's** your doctor?

پزشکتون کیه؟



## Where is it?

کجاست؟



Where is it?

کجاست؟

It's **over** here. It's over **there**.

اینجاست. اونجاست.

1 pen, 3 pens.

یک خودکار. سه خودکار

Pick it up, بردار ; **put it down**, بذار ; **put it away** بذار سر جاش



## Checking in

پرسیدن از احوال



Do you want a pen? Yes, **thanks**.

خودکار لازم دارین؟ بله ممنونم

Are you OK? Fine **thanks**.

خوبی؟ خوبم. مرسی.

Are you OK? **Maybe**, I'm not **sure**.

شما خوبی؟ شاید، مطمئن نیستم.





## Possessions

ملکیت



Is **this** yours?

این برای شماست؟

It's mine, it's **yours**

اون برای منه. اون برای شماست

It's his, it's **hers**,

برای او نه (مرد). برای او نه (زن).

It's **theirs**, it's **ours**

برای اوناست. برای ماست

**This is my** mum's name. **That's my** dad's car.

این اسم مامانمه - اون ماشین بابامه



## Offering help and making suggestions

ارائه کمک و پیشنهاد



Shall I **help** you **with** that?

میخوای برای این کار بهت کمک کنم؟

No, I'm OK **thanks**.

نه. مشکلی نیست. ممنونم.

Shall **we** put it **here**? Yes, **good idea**.

میخوای بذاریمش اینجا؟ آره پیشنهاد خوبیه.



## Being polite

مودب بودن



**Sorry**, excuse me.

بخشید، عذر میخوام.

**Please**, **thank-you**.

لطفا، متشکرم.

**You're** welcome

خواهش میکنم.





1 = one	2 = two	3 = three
4 = four	5 = five	6 = six
7 = seven	8 = eight	9 = nine
10 = ten	11 = eleven	12 = twelve
13 = thirteen	14 = fourteen	15 = fifteen
16 = sixteen	17 = seventeen	18 = eighteen
19 = nineteen	20 = twenty	30 = thirty
40 = forty	50 = fifty	60 = sixty
70 = seventy	80 = eighty	90 = ninety
100 = one hundred	<b>Equals =</b> برابر	<b>Plus +</b> جمع کردن
<b>Minus -</b> تفریق کردن (کم کردن)	<b>Times x</b> ضرب کردن	<b>Divided by /</b> تقسیم کردن
<b>Total</b> در کل (در مجموع)		

# What time is it?

# ساعت چند است؟



One o'clock.	ساعت یک.
Half past two, or 2.30	دو و نیم یا دو و سی دقیقه.
Quarter past five, or 5.15	پنج و ربع یا پنج و پانزده دقیقه.
Twenty-five past seven, or 7.25	بیست و پنج دقیقه گذشته از هفت، یا هفت و بیست و پنج دقیقه.
Twenty to nine, or 8.40	بیست دقیقه به نه، یا هشت و چهل دقیقه.
Quarter to six, or 5.45	یک ربع به شش، یا پنج و چهل و پنج دقیقه.
Five to five, or 4.55	پنج دقیقه به پنج یا چهار و پنجاه و پنج دقیقه.



# Days of the week

# روزهای هفته



Monday	دوشنبه	Friday	جمعه
Tuesday	سه شنبه	Saturday	شنبه
Wednesday	چهارشنبه	Sunday	یکشنبه
Thursday	پنج شنبه		



# Months of the year

# ماه‌های سال

Practice saying the months in order:

ماه‌های سال را به ترتیب بگویند:



January	جنیواری	May	می	September	سپتمبر
February	فبروری	June	جون	October	اکتبر
March	مارچ	July	جولای	November	نومبر
April	اپریل	August	آگست	December	دیسمبر



## More language for time

عبارات بیشتر برای بیان زمان



now	الان
morning	صبح
afternoon	بعدازظهر
evening	عصر
yesterday	دیروز
today	امروز
tomorrow	فردا

The day before yesterday

پریروز

The day after tomorrow

پس فردا

Last week, this week, next week.

هفته پیش، این هفته، هفته بعد

Last month, this month, next month.

ماه قبل، این ماه، ماه بعد

Last year, this year, next year.

پارسال، امسال، سال دیگه

## What did you do at the weekend?

آخر هفته چه کار کردی؟



What did you do at the weekend?

آخر هفته چه کار کردین؟

I saw my friend.

من دوستم رو دیدم.

We went to the park and we went shopping.

رفتیم خرید و پارک.

I stayed at home.

من خونه میمونم.

## What are you doing tomorrow?

فردا چیکار میکنی؟



What are you doing tomorrow?

فردا برنامه ت چیه؟

I'm going to clean my room.

میخوام اتاقم رو تمیز کنم.

We're going to visit friends.

ما میخوایم دوستانمون رو ببینیم.

## Making plans to meet up

برنامه ریزی برای ملاقات



Shall we meet at the weekend?

میای آخر هفته هم رو ببینیم؟

Sure, how about on Sunday?

آره حتما، یکشنبه چگونه؟

Fine. What time? How about 11? OK.

خوبه. چه ساعتی؟ یازده چگونه؟ خوبه.

## Who did you go with?

باچه کسی بودی؟



Who did you go with? With my friend.

با کی بودی؟ با دوستم.

Words for family: son, daughter. Brother, sister. Mum, dad.

اعضای خانواده: پسر، دختر، برادر، خواهر، مامان، بابا.

Grandad, grandma. Aunt, uncle, cousin.

بابا بزرگ، مامان بزرگ، (عمه/خاله)، (دایی/عمو)،

دختر عمو/پسرعمو/دختر خاله/پسرخاله/دختر عمه/پسرعمه/دختر دایی/پسر دایی

## Talking about the weather

صحبت در مورد آب و هوا



Nice today, isn't it? Yes, lovely.

روز خوبی، نه؟ بله. روز قشنگیه.

Bit cold today isn't it? Yeah, freezing.

اما یکم سرده. نه؟ آره. سرده.

## Looking after children

مراقبت از کودکان



Where are the toilets please? They're over there.

میشه لطفا بگین دستشویی ها کجان؟ اونجاست.

Does he need a drink? Yes please.

نوشیدنی میخواد؟ بله لطفا.

Does he need something to eat? Thanks, what have you got? چی دارین؟ ممنونم.

Did he hurt himself? No, he's OK thanks.

آسیبی دیده؟ نه خوبه. ممنونم.



PAGE صفحه	Can you: میتونین:	Starting out شروع	In progress در حال پیشرفت	Confident اطمینان
	Say the English vowel sounds correctly? میتونین حرف صدادار انگلیسی رو به درستی بگید؟			
	Read easy words in English? میتونین کلمات ساده انگلیسی رو بخونید؟			
	Read 2 letter sounds with vowels? میتونین حروف صدا دار دوتایی رو بخونید؟			
	Read 2 letter sounds with consonants? میتونین حروف بی صدا دوتایی رو بخونید؟			
	Say hello? میتونین سلام کنید؟			
	Introduce yourself? میتونین خودتون رو معرفی کنین؟			
	Say when you don't understand? اگر چیزی رو متوجه نشدین میتونید درموردش صحبت کنین؟			
	Talk about what you want and need? میتونید درباره چیزهایی که نیاز دارین صحبت کنین؟			
	Answer questions for filling in forms? میتونین برای پر کردن فرم ها سوال های مورد نظرتون رو بپرسین؟			
	Talk about where things are? میتونید درباره محلی که وسایل مختلف قرار گرفتن صحبت کنین؟			
	Check in? میتونین با دیگران در تماس باشین و ارتباط برقرار کنین؟			
	Talk about who things belong to? (Possessions) میتونین درباره مالکیت اشیا، مختلف صحبت کنین؟			
	Offer help or make suggestions? میتونین به دیگران پیشنهاد کمک بدین؟			
	Use polite English words? (please, thanks, sorry, excuse me) میتونین از کلمات مؤدبانه ای مثل (لطفاً، ممنونم، ببخشید و عذر میخوام، استفاده کنین؟)			
	Talk about what you did at the weekend? میتونین درباره کارهایی که در گذشته انجام دادین صحبت کنین؟			
	Talk about what you're planning to do tomorrow? میتونین درباره کارهایی که در آینده قصد انجامش رو دارین صحبت کنین؟			
	Make plans to meet up? میتونین برای دیدن دیگران برنامه ریزی کنین؟			
	Talk about who you were with? میتونین درباره افرادی که باهاشون ملاقات داشتین صحبت کنین؟			
	Talk about the weather? میتونین درباره آب و هوا صحبت کنین؟			
	Pronounce numbers in English so people understand? میتونین اعداد رو درست و قابل فهم تلفظ کنین؟			
	Tell the time in English? میتونین درباره زمان ها به انگلیسی صحبت کنین؟			
	Say the days and months in English? میتونین روزهای هفته و ماه های سال رو به انگلیسی بگین؟			
	Use more language for time? میتونین برای بیان زمان از اصطلاح های مختلف استفاده کنین؟			
	Use language for looking after children? میتونین اصطلاح های مناسب برای برخورد با بچه ها رو بیان کنین؟			

# We've had lots of help!

## Special thanks to:

All our Bright Path Futures colleagues and supporters for their outstanding work and co-creation



Philip Horspool and the University of Leicester for their generous sponsorship of the Bright Path Futures project and for believing in us from the beginning



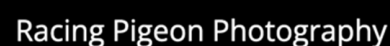
Leicester, Leicestershire and Rutland CCG NHS for kindly sponsoring video and workbook production



Katie Elliot of Little Challenges for letting us use the Amiko cards and for all her amazing help



Chris Sutton from Racing Pigeon Media for his kind, patient and skilled filming and editing work



Amy and Rose for acting in the videos, and making us laugh



Nadine and Kalyani from The British Red Cross for being our generous partners



Mondi for their generous sponsorship of the Dari Amiko Cards



Mickila O'Boyle from Loughborough Sport (University) physiotherapy team for presenting the exercise /relaxation videos



First Aid 4 Sport for kindly sponsoring resistance bands for women in Bridging Hotels



Weaver Insight for hosting the Bright Path Futures Project during its development phase



Mac and Sophie from the Bridge Institute for their transformational help with scaling up - and the encouragement!



Jan Robertson and Hoi Yan Chan from the Home Office Afghan Bridging Hotel Liaison Team for their committed partnership work





YouTube



برای تماشای ویدیوهای ما و پیدا کردن لیست‌های پخش،  
به کانال ما مشترک شوید

(To watch our videos and find playlists, subscribe to our channel:)

[https://www.youtube.com/@brightpathfutures6291?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/@brightpathfutures6291?sub_confirmation=1)

(Look after yourself)

مراقب خودت باش

کارت‌های آمیکو به شما کمک می‌کند تا راه‌های ساده‌ای را برای خوب و شاد ماندن به خاطر بسپارید  
(Amiko cards help you remember simple ways to stay well and happy.)



آنها را از وب سایت ما دانلود کنید

(Download this workbook and the Amiko cards from:)

[www.brightpathfutures.com/farsi](http://www.brightpathfutures.com/farsi)