

Worksheet

Name :

Subject:

U 6 Lesson 2A

Class:

12th grade

Date:

Lesson 2A – Reading and Vocabulary: Answer Key

A. Synonyms Matching

Vocabulary Box: anticipation, apprehension, awe, contempt, loathing, rage, remorse, serenity

| Number | Emotion / Arabic Translation | Synonym / Answer |
|--------|------------------------------|------------------|
| 1 | إعجاب / admiration | awe |
| 2 | خوف / fear | apprehension |
| 3 | هدوء / calmness | serenity |
| 4 | ازدراء / disrespect | contempt |
| 5 | غضب / anger | rage |
| 6 | توقع / expectation | anticipation |
| 7 | كراهية / hatred | loathing |
| 8 | ندم / regret | remorse |

B. Understanding Purpose of the Article

Tick all that apply – Arabic Translation included

| Statement | Arabic Translation | Answer |
|--|--|--------|
| 1. to point out how negative emotions can show themselves physically | لتوضيح كيف يمكن للعواطف السلبية أن تظهر جسدياً | ✓ |
| 2. to advise on ways to maintain a calm outer appearance | لتقديم نصائح للحفاظ على مظهر هادئ خارجياً | ✓ |
| 3. to name the resources which can improve our outlook | لتسمية الموارد التي يمكن أن تحسن نظرتنا | ✗ |
| 4. to connect what we feel with the face we show to the world | لربط ما نشعر به مع الوجه الذي نظهره للعالم | ✓ |
| 5. to explain how we mentally process negative emotions | لشرح كيفية معالجة المشاعر السلبية عقلياً | ✗ |

| Statement | Arabic Translation | Answer |
|--|---|--------|
| 6. to warn that not being genuine may have a negative impact on us | للتحذير من أن عدم الصدق قد يؤثر علينا سلباً | ✓ |
| 7. to underline the dangers of working in certain industries where customers' emotions are valued | لتسليط الضوء على مخاطر العمل في بعض الصناعات حيث تُقدّر مشاعر العملاء | ✗ |
| 8. to urge the reader to improve their mental and physical health by displaying or hiding emotions as required | لحث القارئ على تحسين صحته العقلية والجسدية من خلال التعبير عن المشاعر أو إخفائها حسب الحاجة | ✓ |

C. Rewriting Underlined Words Using Highlighted Words

| Sentence | Arabic Translation | Answer |
|---|---|------------------------|
| 1. When my brother was younger, he always indulged in self-pity after my parents got cross with him. | عندما كان أخي أصغر سناً، كان يغرق في الشفقة على نفسه بعد أن يغضب والداي منه | wallowed in self-pity |
| 2. My dad put his old bike up for sale online and he's been flooded with offers. | وضع والدي دراجته القديمة للبيع على الإنترنت وتلقى العديد من العروض | inundated with offers |
| 3. I got a message about a brilliant job offer to work in Amman while I was coming home from college. It was very hard to hide my excitement all the way home on the bus. | تلقيت رسالة بخصوص عرض عمل رائع للعمل في عمان أثناء عودتي من الجامعة. كان من الصعب إخفاء حماسي طوال الطريق | thrill / excitement |
| 4. The company tries hard to consult all its employees on factors that may affect their working conditions. | تحاول الشركة جاهداً استشارة جميع موظفيها بشأن العوامل التي قد تؤثر على ظروف عملهم | consult |
| 5. If you get angry and lose your temper, it will only make the problem worse. | إذا غضبت وفقدت أعصابك، فسوف يزيد ذلك المشكلة سوءاً | lose your temper |
| 6. Some people believe animals experience the same emotions as humans and, just like humans, they can express their emotions through actions. | يعتقد بعض الناس أن الحيوانات تشعر بنفس المشاعر التي يشعر بها البشر ويمكنها التعبير عن مشاعرها من خلال أفعالها | express their emotions |

D. Completing Questions Using Highlighted Verbs

| Question | Arabic Translation | Answer |
|---|---|------------|
| 1. What do people do when they _____ in self-pity? Do you ever do this yourself? | ماذا يفعل الناس عندما يغرقون في الشفقة على أنفسهم؟ هل تفعل ذلك أحياناً؟ | wallow |
| 2. Think of a problem you've had that has got worse recently. What _____ it? Say why. | فكر في مشكلة حدثت مؤخراً وأصبحت أسوأ. ما الذي _____ها؟ اشرح السبب | made |
| 3. What kind of advice do you find yourself _____ with these days? Say why. | ما نوع النصائح التي تجد نفسك _____ بها هذه الأيام؟ اشرح السبب | dealing |
| 4. When do you think people should endeavour to _____ their emotions? Say why. | متى تعتقد أن الناس يجب أن يسعوا لإدارة مشاعرهم؟ اشرح السبب | control |
| 5. What would you _____ your present mood to? Say why. | كيف تصف مزاجك الحالي؟ اشرح السبب | describe / |

| Question | Arabic Translation | Answer |
|----------|--------------------|--------|
| | | relate |

E. Speaking Discussion Questions

| Question | Arabic Translation | Suggested Answer |
|--|---|--|
| 1. Do you ever fake emotions? For example, do you pretend to be happy when you are not? Say why. | هل تتظاهر أحيانًا بمشاعر معينة؟ على سبيل المثال، هل تدّعي أنك سعيد عندما لا تكون كذلك؟ اشرح السبب | Yes, sometimes I pretend to be happy to avoid worrying others. |
| 2. Do you think faking emotions can be good or bad for people? Say why. | هل تعتقد أن التظاهر بالمشاعر مفيد أم ضار للناس؟ اشرح السبب | It can be good in some situations to be polite, but bad if it causes stress. |
| 3. In which situations do you think people often have to fake or hide their emotions? | في أي مواقف تعتقد أن الناس غالبًا ما يضطرون فيها للتظاهر أو إخفاء مشاعرهم؟ | At work, during exams, or when around strangers. |

Paragraph 1

Text:

While we are all well aware that moving home, starting a new job or receiving bad news, for example, can considerably raise anxiety levels, it's not always as easy to make the connection between other physical health problems that we may experience as a result of stress. It would seem logical to ascribe a racing heart and raised blood pressure to nervousness and apprehension, but would we automatically link those nerves to an upset stomach or back pain? The truth is that our emotions can trigger a host of physical reactions and that is why we need to concern ourselves with maintaining our emotional health.

Arabic Translation:

بينما نعلم جميعًا أن الانتقال إلى منزل جديد، أو بدء وظيفة جديدة، أو تلقي أخبار سيئة، على سبيل المثال، يمكن أن يزيد من مستويات القلق بشكل كبير، إلا أنه ليس من السهل دائمًا الربط بين مشاكل الصحة الجسدية الأخرى التي قد نواجهها نتيجة التوتر. يبدو من المنطقي أن نربط خفقان القلب وارتفاع ضغط الدم بالتوتر والقلق، ولكن هل سنربط تلقائيًا هذه الأعصاب بمشاكل في المعدة أو آلام الظهر؟ الحقيقة هي أن مشاعرنا يمكن أن تؤدي إلى العديد من ردود الفعل الجسدية، ولهذا يجب أن نهتم بصحتنا العاطفية.

Paragraph 1:

- What can significantly raise anxiety levels?
 - Eating healthy food
 - Moving home, starting a new job, or receiving bad news
 - Exercising daily
 - Listening to music
- Why should we be concerned with emotional health?
 - It only affects our mood
 - It can trigger physical reactions
 - It helps in memorizing better
 - It prevents boredom

Answer Key – Paragraph 1:

- B
- B

Paragraph 2

Text:

"That's easier said than done", you might say, and you would be right. Emotions are not easy to control, particularly negative ones. So, is it actually possible to make ourselves feel less negative? 'How to become a happier you' is a hot topic at the moment and we are inundated with advice and tips online. There is an abundance of websites with surveys, questionnaires, tips and shared personal experiences available to us. Even schools are running mindfulness classes for their students as part of the curriculum.

Arabic Translation:

"هذا أسهل قولاً من فعله"، قد تقول، وستكون محقاً. فالمشاعر ليست سهلة التحكم، خاصة المشاعر السلبية. فهل من الممكن بالفعل أن نجعل أنفسنا نشعر بسلبية أقل؟ موضوع "كيف تصبح أكثر سعادة" هو موضوع رائج حالياً ونحن غارقون بالنصائح والإرشادات عبر الإنترنت. هناك العديد من المواقع التي تقدم استطلاعات، استبيانات، نصائح وتجارب شخصية مشتركة متاحة لنا. حتى المدارس تُدرّس طلابها دروساً في اليقظة الذهنية كجزء من المنهج الدراسي.

Paragraph 2:

1. What is difficult to control according to the text?
A) Positive thoughts
B) Emotions, especially negative ones
C) Eating habits
D) Studying schedule
2. How do schools help students manage emotions?
A) By teaching sports
B) By mindfulness classes
C) By assigning more homework
D) By using strict discipline

Answer Key – Paragraph 2:

1. B
2. B

Paragraph 3

Text:

A new take on the topic, based on the link between emotion and facial expression, is that rather than frown when we're feeling low or upset, we should try smiling. Studies have shown that facial expressions not only reflect emotions, but influence them. In other words, we may smile because we are happy, but we can also feel happy because we smile!

Arabic Translation:

وجهة نظر جديدة حول الموضوع، بناءً على العلاقة بين المشاعر وتعابير الوجه، هي أنه بدلاً من العيوس عندما نشعر بالحزن أو الانزعاج، يجب أن نحاول الابتسام. أظهرت الدراسات أن تعابير الوجه لا تعكس المشاعر فقط، بل تؤثر عليها أيضاً. بعبارة أخرى، قد نبتسم لأننا سعداء، ولكن يمكننا أيضاً أن نشعر بالسعادة لأننا نبتسم!

Paragraph 3:

1. What should we do instead of frowning when upset?
A) Ignore others
B) Smile
C) Cry
D) Talk loudly

2. How do facial expressions affect emotions?
 - A) They reflect and influence them
 - B) They only reflect emotions
 - C) They have no effect
 - D) They increase stress only

Answer Key – Paragraph 3:

1. B
2. A

Paragraph 4

Text:

So, do other facial expressions affect our mood too? Apparently, they do. There are studies that show that if we are experiencing pain, yet endeavour not to show it on our faces, the degree of pain we experience can be less intense than if we wince and frown. Likewise, if we show that we are frightened when faced with danger, this can actually exacerbate the fear that we're feeling.

Arabic Translation:

هل تؤثر تعابير الوجه الأخرى على مزاجنا أيضاً؟ يبدو أن الأمر كذلك. تشير الدراسات إلى أنه إذا كنا نشعر بالألم، وحاولنا عدم إظهاره على وجوهنا، يمكن أن يكون مستوى الألم أقل من إذا عبسنا أو أظهرنا الألم على وجوهنا. وبالمثل، إذا أظهرنا أننا خائفون عند مواجهة خطر، فإن ذلك يمكن أن يزيد من شدة الخوف الذي نشعر به.

Paragraph 4:

1. How can hiding pain on the face affect it?
 - A) Makes it worse
 - B) Makes it less intense
 - C) Has no effect
 - D) Eliminates it completely
2. Showing fear when facing danger can:
 - A) Reduce the fear
 - B) Exacerbate the fear
 - C) Calm others
 - D) Have no effect

Answer Key – Paragraph 4:

1. B
2. B

Paragraph 5

Text:

According to the experts, this is because the way we experience emotion does not just involve the brain; it is far more complex. However, not all scientists are in complete agreement over the benefit of suppressing emotions or faking facial expressions to influence our moods. Research suggests that although faking emotions can help in the short term, continually suppressing emotions can have a negative effect on our general health. If the face is not involved in expressing an emotion, that emotion may eventually find another outlet, such as depression, a pessimistic outlook, or even physical illness.

Arabic Translation:

وفقاً للخبراء، فإن سبب ذلك هو أن الطريقة التي نختبر بها المشاعر لا تتعلق بالدماغ فقط؛ فهي أكثر تعقيداً. ومع ذلك، ليس جميع العلماء متفقين تماماً على فائدة كبت المشاعر أو التظاهر بتعابير الوجه للتأثير على مزاجنا. تشير الأبحاث إلى أنه على الرغم من أن التظاهر بالمشاعر يمكن أن

يساعد على المدى القصير، فإن كبت المشاعر باستمرار قد يكون له تأثير سلبي على صحتنا العامة. إذا لم يشارك الوجه في التعبير عن مشاعر، فقد تجد هذه المشاعر منفذاً آخر، مثل الاكتئاب، أو النظرة المتشائمة، أو حتى الأمراض الجسدية.

Paragraph 5:

1. What can continuously suppressing emotions cause?
 - A) Better health
 - B) Negative effects on general health
 - C) Happiness
 - D) Increased energy
2. If emotions are not expressed through the face, they may:
 - A) Disappear
 - B) Find another outlet (e.g., depression)
 - C) Improve mood automatically
 - D) Be controlled easily

Answer Key – Paragraph 5:

1. B
2. B

Paragraph 6

Text:

Linked with this latter belief is the concept of emotional labour, which was first identified in 1983. A recent interpretation of the term, started by an American journalist in 2017, references the need for people to concern themselves with routine chores that often result in dissatisfaction. However, the term was originally invented to describe the requirement for certain employees, for instance those in the service industries such as flight attendants and shop assistants, to present a happy face to clients, however bad they may be feeling. In other words, it is part of their job to pretend to be happy and hide any negative emotions. This faking of emotion can contribute to emotional exhaustion, leaving the person drained with little emotional energy left.

Arabic Translation:

مرتبط بهذا الاعتقاد الأخير هو مفهوم العمل العاطفي، الذي تم التعرف عليه لأول مرة في عام 1983. تفسير حديث للمصطلح، بدأه صحفي أمريكي في 2017، يشير إلى حاجة الناس للانشغال بالأعمال الروتينية التي غالباً ما تؤدي إلى عدم الرضا. ومع ذلك، تم ابتكار المصطلح في الأصل لوصف متطلبات بعض الموظفين، مثل العاملين في الصناعات الخدمية مثل مضيفي الطيران ومساعد المندوب، لتقديم وجه سعيد للعملاء مهما كان شعورهم سيئاً. بعبارة أخرى، جزء من عملهم هو التظاهر بالسعادة وإخفاء أي مشاعر سلبية. يمكن أن يساهم هذا التظاهر بالمشاعر في الإرهاق العاطفي، مما يترك الشخص مستنزفاً مع طاقة عاطفية قليلة متبقية.

Paragraph 6:

1. What is emotional labour?
 - A) A physical exercise routine
 - B) Pretending to show emotions as part of a job
 - C) Studying for exams
 - D) Writing emotions in a journal
2. Which employees are commonly affected by emotional labour?
 - A) Scientists
 - B) Flight attendants and shop assistants
 - C) Farmers
 - D) Engineers

Answer Key – Paragraph 6:

1. B
2. B

Paragraph 7

Text:

Whilst wallowing in negativity is not going to help anyone, there are definitely times when we should allow ourselves to show our true feelings. Balancing when or when not to express emotions is something we need to be aware of for the sake of our health.

Arabic Translation:

بينما الانغماس في السلبية لن يساعد أحدًا، هناك بالتأكيد أوقات يجب أن نسمح لأنفسنا فيها بإظهار مشاعرنا الحقيقية. التوازن بين متى يجب التعبير عن المشاعر ومتى لا يجب ذلك أمر يجب أن نكون على وعي به من أجل صحتنا.

Paragraph 7:

1. Should we always hide our true feelings?
A) Yes, always
B) No, sometimes we should express them
C) Only in public
D) Only online
2. Why is balancing emotional expression important?
A) To maintain health
B) To appear popular
C) To get rewards
D) To avoid exercise

Answer Key – Paragraph 7:

1. B
2. A