



Worksheet

Name :

Subject:

U 6 Lesson Life skills

Class:

12th grade

Date:

LIFE SKILLS HANDOUT – Grade 12

Developing Resilience

تنمية مهارة المرونة النفسية

Pair Discussion

ناقش مع زميلك

English

1. Which experiences in your life so far have you found the most challenging?
2. What difficulties in life do you think you may have to face in the future?
3. Who do you know who has faced a very difficult situation and recovered? What did they do?
4. What kind of person does someone need to be to be good at being resilient in the face of personal challenges?

العربية

1. ما التجارب في حياتك حتى الآن التي وجدتتها الأكثر صعوبة؟
2. ما الصعوبات في الحياة التي تعتقد أنك قد تواجهها في المستقبل؟
3. من تعرفه مرّ بموقف صعب جداً وتعافى منه؟ ماذا فعل؟
4. ما الصفات التي يجب أن يمتلكها الشخص ليكون قادراً على إظهار المرونة النفسية أمام التحديات الشخصية؟

Listening Task

مهمة الاستماع

English

Listen to part of a presentation about resilience.

Is the information about what a resilient person is like the same as your ideas?

العربية

استمع إلى جزء من عرض تقديمي عن المرونة النفسية.
هل المعلومات حول صفات الشخص المرن تشبه أفكارك؟

Listening – Complete the Statements

الاستماع – أكمل الجمل

English

1. Following a challenging event, resilient people can choose _____.
2. Resilient people display _____ and know that even the deepest feelings are only temporary.
3. Resilient people know that finding solutions for problems gives them a _____ and helps them to heal.
4. Resilient people encourage community by creating a _____ of family and friends who can give, as well as receive, support.
5. It's also very important to _____ ourselves if we want to be resilient.
6. After a stressful event, it's important to have _____ about your needs.

Answers 1 how to react 2 (strong) emotional intelligence 3 sense of control 4 network 5 look after 6 an honest conversation

العربية

1. _____ بعد حدث صعب، يستطيع الأشخاص المرنون أن يختاروا _____.
2. يُظهر الأشخاص المرنون _____ ويعرفون أن أعماق المشاعر مؤقتة.
3. يعرف الأشخاص المرنون أن إيجاد حلول للمشكلات يمنحهم _____ ويساعدهم على التعافي.
4. يشجع الأشخاص المرنون روح المجتمع من خلال إنشاء _____ من العائلة والأصدقاء.
5. من المهم جدًا أن نقوم بـ _____ لأنفسنا إذا أردنا أن نكون مرنين.
6. بعد حدث مُجهّد، من المهم أن يكون لدينا _____ حول احتياجاتنا.

Reading – Maha Al-Bargouthi

القراءة – مها البرغوثي

English Question

What challenges did Maha face in her life?

Answer : Maha Al-Bargouthi was born with polio and developed paraplegia which meant she used a wheelchair for her whole life. She faced discrimination and sports facilities were not built to accommodate her needs.

العربية

ما التحديات التي واجهتها مها في حياتها؟

True / False / Not Given

صح / خطأ / غير مذكور

Statement	T/F/NG	الترجمة
Maha's paraplegia prevented her from communicating with others.		منعت إصابة مها بالشلل النصفي تواصلها مع الآخرين.
Maha wasn't always treated fairly when she was young.		لم تكن مها تُعامل بعدل دائمًا في صغرها.
Maha's parents always watched her games.		كان والدا مها يحضران جميع مبارياتها.

Her first race victory was in Berlin in 1995.

كان أول فوز لها في سباق في برلين عام 1995.

No Jordanian had won Olympic gold before Maha.

لم يفز أي أردني بميدالية ذهبية أولمبية قبلها.

Maha believed believing in yourself is important.

اعتقدت Maha أن الإيمان بالنفس أمر مهم.

Answers: 1 F (paraplegia is a condition which affects sufferers' legs) 2 T (Maha faced numerous difficulties, including discrimination and sports facilities not catering to her needs) 3 NG 4 NG 5 T (Maha won the first ever gold medal for Jordan at the Paralympic table tennis singles) 6 T (The keys to success are ... faith in one's own abilities)

Life Skills Box – Strategies for Resilience

صندوق مهارات الحياة – استراتيجيات المرونة

English	العربية
See challenges, not difficulties.	انظر إلى الصعوبات كتحديات.
Take action to make a positive difference.	اتخذ خطوات لإحداث فرق إيجابي.
Find people who support you and support them too.	ابحث عن أشخاص يدعمونك وادعمهم أيضاً.
Focus on what you can control.	ركّز على ما تستطيع التحكم فيه.
Use healthy ways to deal with stress.	استخدم طرقاً صحية للتعامل مع التوتر.
Be kind to yourself.	كن لطيفاً مع نفسك.

Q6 Answers

- 1 Maha clearly demonstrated this point. As she said herself, 'I want to achieve and win more medals. I don't want sympathy.'
- 2 Maha challenged herself by focusing on what she was good at (sport) and not being content when she set a world record in the wheelchair run. She pushed herself further. These actions made a difference not only to her view of herself, but other people's view of her and other paraplegics.
- 3 Maha had 'invaluable support' from her parents who equipped her with the attitude that she was just as capable as anyone else.
- 4 Maha focused on the abilities that she did have, not the ones she didn't. Her inability to use her legs didn't stop her using her hands and arms to great effect.
- 5 As an athlete, Maha clearly spent a good deal of time exercising, although there's no specific evidence in the text that this was directly related to dealing with stress for her.
- 6 There's no evidence in the text that Maha was kind to herself, but she clearly didn't have a negative view of herself.

Personal Reflection

تأمل شخصي

English

Think of a past challenge.

Did you use any of the resilience strategies?

If not, how could they have helped?

العربية

فكر في تحدٍ واجهته في الماضي.

هل استخدمت أيًا من استراتيجيات المرونة؟

إذا لم تفعل، كيف كان يمكن أن تساعدك؟

Vocabulary Table

Word	Synonyms	العربية
Resilience	strength, toughness, adaptability	المرونة النفسية
Challenge	difficulty, obstacle	تحدي
Recover	heal, bounce back	يتعافى
Support	help, assistance	دعم
Stress	pressure, tension	ضغط / توتر
Temporary	short-term, not permanent	مؤقت
Community	group, network	مجتمع
Solution	answer, resolution	حل
Encourage	motivate, inspire	يشجع
Control	manage, handle	يتحكم

Feelings & Character (Resilient Personality)

Word	Synonyms	العربية
Patient	calm, tolerant	صبور
Optimistic	hopeful, positive	متفائل
Determined	strong-willed, persistent	مُصمّم
Confident	self-assured	واثق
Flexible	adaptable	مرن
Brave	courageous	شجاع

Reading Text

Paragraph 1

English

Some people find themselves facing greater difficulties than most of us can imagine and yet still manage to rise above them. Maha Al-Bargouthi was one of those people.

العربية

يجد بعض الناس أنفسهم يواجهون صعوبات أكبر مما يستطيع معظمنا تخيلها، ومع ذلك يتمكنون من التغلب عليها. كانت مها البرغوثي واحدة من هؤلاء الأشخاص.

Questions

1. What do some people manage to do despite great difficulties?
2. Who is given as an example of such a person?

Answers

1. They manage to rise above the difficulties.
2. Maha Al-Bargouthi.

Paragraph 2

English

Maha was born in 1962 in Amman... she embraced her love of sport, becoming involved in both athletics and table tennis.

العربية

وُلدت لها عام 1962 في عمان. لم تكن فقط مصابة بشلل الأطفال منذ الولادة، بل أدى ذلك إلى إصابتها بالشلل النصفي، وهي حالة تؤثر على الساقين. أمام هذه التحديات المرهقة، كان من الممكن أن تختار حياة هادئة، لكن لها رفضت أن تسمح للكرسي المتحرك بأن يفرض عليها قيودًا. ومنذ سن 11 عامًا، احتضنت حبها للرياضة وشاركت في ألعاب القوى وتنس الطاولة.

Questions

1. What illness did Maha have at birth?
2. What condition did this illness cause?
3. What did Maha refuse to let her wheelchair do?
4. Which sports did she join?

Answers

1. Polio.
2. Paraplegia.
3. She refused to let it impose limitations on her life.
4. Athletics and table tennis.

Paragraph 3

English

It wasn't the easiest option... she saw these obstacles just as rungs on the ladder to her success.

العربية

لم يكن ذلك الخيار الأسهل. واجهت لها العديد من الصعوبات، منها التمييز وعدم توفر مرافق رياضية تلبي احتياجاتها. ومع ذلك، لم تستسلم لإرادة الآخرين، بل رأت هذه العقبات كدرجات على سلم نجاحها.

Questions

1. Give two difficulties Maha faced.
2. How did she view these obstacles?

Answers

1. Discrimination and lack of suitable sports facilities.
2. As steps (rungs) on the ladder to success.

Paragraph 4

English

Key to Maha's attitude were her parents... 'I don't want sympathy.'

العربية

كان لوالدي لها دور أساسي في تكوين شخصيتها، إذ قدّما لها دعمًا كبيرًا وكانا أكبر مشجعيها. عاملها بطريقة جعلتها لا تشعر باختلافها عن زملائها، مما عزز ثقتها بنفسها واعتمادها على ذاتها. لاحقًا، لم تكن ترى نفسها معاقّة ورفضت تعاطف الآخرين قائلة: «أريد أن أحقق وأفوز بالمزيد من الميداليات، لا أريد الشفقة.»

Questions

1. Who played a key role in Maha's attitude?
2. How did her parents treat her?
3. What did Maha say she didn't want?

Answers

1. Her parents.
2. They treated her like her classmates.
3. Sympathy.

Paragraph 5

English

Her hard work and determination paid off at the Berlin Special Olympics in 1995...

العربية

أثمر عملها الجاد وتصميمها في أولمبياد برلين الخاصة عام 1995. فازت بسباق 200 متر بالكراسي المتحركة وسجلت رقمًا قياسيًا عالميًا بزمن 32.26 ثانية.

Questions

1. Where did Maha achieve success in 1995?
2. What record did she set?

Answers

1. The Berlin Special Olympics.
2. A world record in the 200-metre wheelchair race.

Paragraph 6

English

This victory would have been enough... first ever gold medal for Jordan...

العربية

لم يكن هذا الفوز كافيًا لها. بعد خمس سنوات، في بارالمبياد سيدني، فازت بها بأول ميدالية ذهبية للأردن في تنس الطاولة الفردي لذوي الإعاقة. عبّرت عن فخرها الكبير برفع علم وطنها وعزف النشيد الوطني لأول مرة في حدث أولمبي.

Questions

1. Which medal did Maha win in Sydney?
2. Why was this victory special for Jordan?

Answers

1. A gold medal.
2. It was Jordan's first Olympic gold medal.

Paragraph 7

English

She went on to win eight medals altogether... The keys to success are perseverance, determination, and faith in one's own abilities.

العربية

فازت لاحقاً بثماني ميداليات في البطولات المختلفة، مما يثبت أنها لم تسمح لإعاقتها بأن تعيقها. نصيحتها: «اسع لتحقيق حلمك مهما كان صعباً. الإعاقة الحقيقية هي إخماد رغبتك في تحقيق أهدافك. مفاتيح النجاح هي المثابرة، والتصميم، والإيمان بالقدرات الذاتية.»

Questions

1. How many medals did Maha win in total?
2. What does she say true disability is?
3. Name two keys to success she mentioned.

Answers

1. Eight medals.
2. Losing the desire to achieve goals.
3. Perseverance / determination / faith in one's abilities.

Haneen Mazahreh