

برنامج

مهارات اللغة الإنجليزية المستوى A1 الجزء الثاني



# اليوم التدريبي الثالث

## الصحة ووصف أعراض محبة للطبيب

# الجلسة الأولى

التحدث بشكل عام عن  
الصحة ووصف أعراض  
محنة شائعة للطبيب



## نشاط 1

عزيزي المتدرب مع مجموعتك ناقش ما يلي:  
• ترجمة جملة : بماذا تشعر؟



فيديو

كلمات مهمة تحتاجها عند الطبيب



# التحدث بشكل عام عن الصحة ووصف أعراض صحية شائعة للطبيب

كيفية السؤال على صحة شخص ما باللغة الإنجليزية  
هناك بعض الطرق الأكثر استخداماً للسؤال عند صحة شخص ما باللغة الإنجليزية :  
كيف حالك اليوم؟

How do you feel today?

بماذا تشعر؟

How are you feeling?

# كيفية السؤال على صحة شخص ما باللغة الإنجليزية

هل كل شيء على ما يرام؟

Is everything okay?

وعندما ترى أو تسمع أن شخص ما ليس على ما يرام يمكنك أن تسأل عن حالته  
الصحية كالاتي

ما الامر؟

What's the matter?

ما الخطب؟

What's wrong?

## بعض الردود المستخدمة عن عند السؤال عن الحالة الصحية في اللغة الإنجليزية

هناك بعض الردود لوصف حالتك الصحية في اللغة الانجليزية عند الشعور بالتعب أو عند شعورك بتحسن حالتك الصحية على نحو أفضل:

عند شعورك بالتحسن

عند شعورك بالتعب

بخير

good





## بعض الردود المستخدمة عن عند السؤال عن الحالة الصحية في اللغة الإنجليزية

أشعر بالمرض

I feel sick

علي ما يرام

fine

لست بحالة جيدة

Not so good

جيد

Great

أنا لست علي ما يرام

I don't feel well

# وصف الاعراض باللغة الإنجليزية

هناك بعض التعبيرات أو الطرق التي يُمكنك استخدامها لوصف بعض الاعراض Symptoms في اللغة الإنجليزية ومنها:

الاسم I have + noun

الحالة الصحية I've got

صفة I feel + adjective

أشعر أنني مريض

I feel ill

أشعر بالغثيان

I feel sick

# وصف الاعراض باللغة الإنجليزية

أشعر بالدوار

I feel dizzy

لديّ صداع

I've got a headache

أنا مصاب بالإنفلونزا (الرشح، الزكام)

I've got flu

لدي ألم في ...

I've got a pain in my...



## وصف الاعراض باللغة الإنجليزية

لدي التهاب في الحلق

I have a sore throat

لدي حمى

I have a fever

لدي سعال

I have a cough

# وصف الاعراض باللغة الإنجليزية

يوجد ثلاثة نماذج تُستخدم عادةً للتحدث عن المشاكل الصحية أو بعض الاعراض العامة في اللغة الإنجليزية:

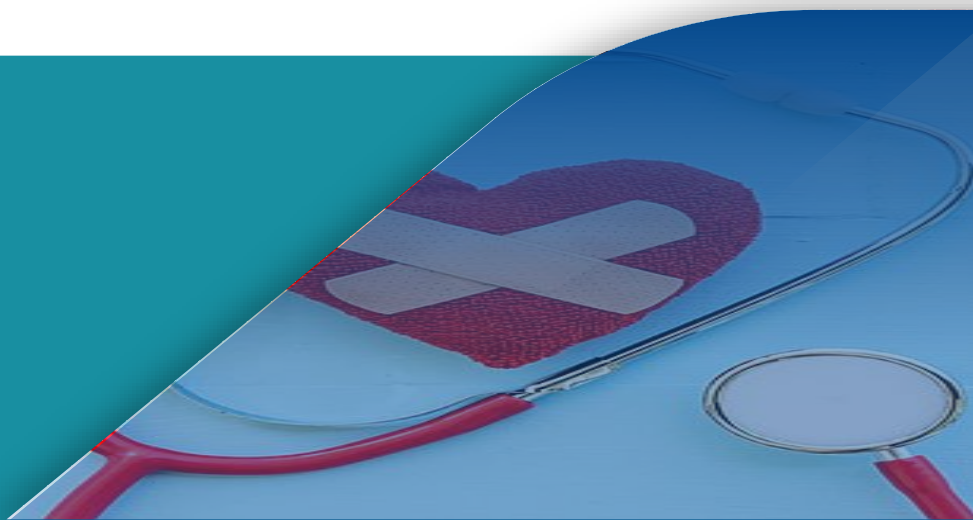
Sore+\*\*

\*\*

Bad+\*\*

\*\*

+ ache



# وصف الاعراض باللغة الإنجليزية

التهاب الحلق sore throat

آلام الظهر bad back

صداع الراس Headache

أعين ملتهبة sore eyes

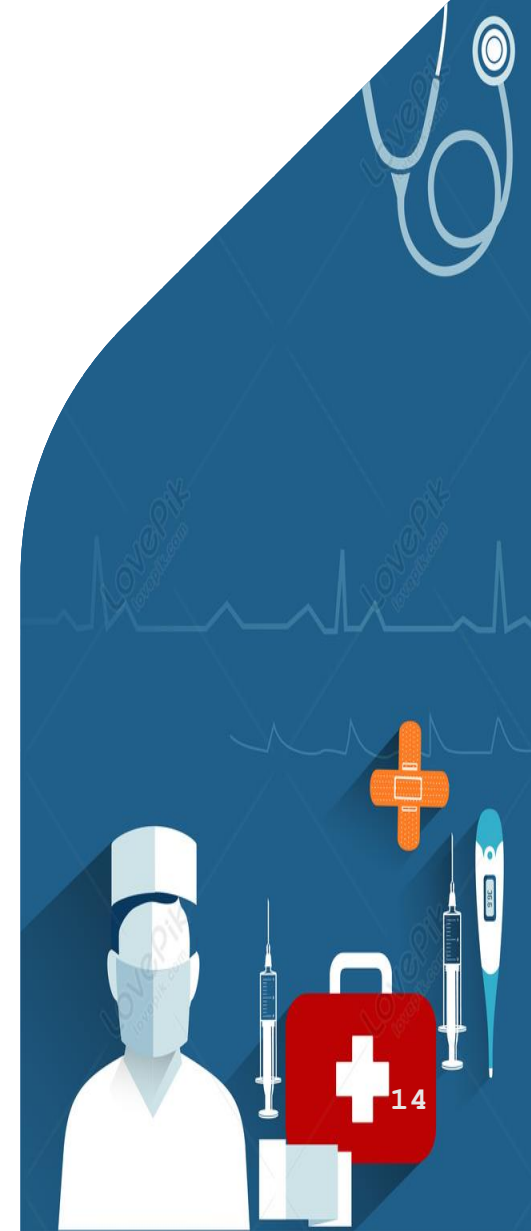
آلام في الرأس bad head

آلام الظهر Backache

أقدام متورمة sore feet

آلام في الساق bad leg

ألم المعدة Stomachache



# بعض الاعراض المستخدمة لوصف الحالة الصحية باللغة الإنجليزية

حساسية

Allergy

سعال- يكح

Cough

دوخة

Dizziness 15

# بعض الاعراض المستخدمة لوصف الحالة الصحية باللغة الإنجليزية

حمى / ارتفاع درجة حرارة

Fever / Temperature

الأنفلونزا

The Flu

الأرق

Insomnia

طفح جلدي

Rash



# بعض الاعراض المستخدمة لوصف الحالة الصحية باللغة الإنجليزية

رشح الأنف

Runny Nose

يعطس

Sneeze

ضربة شمس

Sunburn

وجع اسنان

a toothache

# بعض الاعراض المستخدمة لوصف الحالة الصحية باللغة الإنجليزية

التواء

a sprain

حموضة

heartburn

وجع الأذن

an earache

برد

a cold



## ملحوظة :

لاحظ الفرق بين استخدام الكلمتين ill و sick في اللغة الإنجليزية عند وصف الحالة الصحية على الرغم أن الكلمتان يدلان على نفس المعنى تقريبا وهو التعب وعدم استقرار الحالة الصحية بشكل جيد لكن نجد أن

## ملحوظة :

- كلمة sick أقل رسمية من ( ill ) وتصف عادة الأمراض أو الاعراض قصيرة المدى (مثل البرد أو السعال)
- لكن كلمة ill غالباً ما تستخدم لوصف بعض الامراض الخطيرة ويمكن استخدامها أيضاً للمشكلات الصحية قصيرة المدى.



## ملحوظة :

عليك ملاحظة أيضاً الفرق بين الكلمتين Pain ألم و ache وجع عند وصف الحالة الصحية باللغة الإنجليزية

- كلمة Pain الألم ويقصد بها المعاناة الجسدية أو الانزعاج الناجم عن المرض أو الإصابة. عادة ما يكون إحساساً حاداً في جزء معين من الجسم ومؤلم جداً.

## ملحوظة :

- لكن كلمة ache تعني ألم خفيف مستمر أو طويل الأمد في جزء من الجسم. غالباً ما يكون شعور خفيف بالآلم وقد يغطي أكثر من منطقة في الجسم.



# وقت الاستراحة



# الجلسة الثانية

بعض العبارات الشائعة للتحدث بين  
الطبيب والمريض







## تعبيرات تقال للمريض بالإنجليزي

يوجد بعض التعبيرات بالإنجليزي التي يمكنك قولها عند زيارة مريض أو كاتبتها له في رسالة حتى تقدم له الدعم المعنوي وتبث إليه روح التفاؤل في مرضه وتمنئ الشفاء العاجل له.



## تعبيرات تقال للمريض بالإنجليزي

أتمنى لك الشفاء العاجل.

Wishing you a very speedy recovery

نتمنى أن تتحسن بسرعة لأننا نفتقدك كثيراً.

We hope you feel better because we miss you so much

# تعبيرات تقال للمريض بالإنجليزي

كل شيء سيكون على ما يرام.

Everything will be okay

أتمنى لك الشفاء العاجل.

I hope you feel better soon

قد تبدو جيداً.

You're looking well



# تعبيرات تقال للمريض بالإنجليزي

أعلم أنك لديك القدرة على هزيمة هذا المرض.

If anyone can beat this, it's you

تعافى قريبا وعود إلينا.

Get Well Soon and come back to us

مخاوفك ليس لها أي مبرر (لكي يطمئن)

your worries are unfounded

# تحديد موعد مع الطبيب

الخطوة الأولى لرؤية الطبيب هي تحديد موعد، يُعرف هذا بـ “appointment” أو “meeting” يمكنك تحديد الموعد عن طريق الهاتف، أو الذهاب شخصيًا، أو في بعض الأحيان عبر الإنترنت من خلال موقع مزود الرعاية الصحية.



# تحديد موعد مع الطبيب

من المهم معرفة كيفية طلب الموعد:

“أود تحديد موعد لرؤية الطبيب، من فضلك.”

“I’d like to make an appointment to see the doctor, please.”

“هل هناك أي موعد متاح هذا الأسبوع؟”

“Is there any availability for an appointment this week?”







## وصف الأعراض

عندما تصل إلى عيادة الطبيب، تحتاج إلى أن تكون قادراً على وصف ما تشعر به، فالأعراض أو ال Symptoms هي العلامات التي تشير إلى أنك مريض، مثل الألم، أو الانزعاج، أو أي شعور غير طبيعي.

الترجمه	العبارہ
I have a headache	أعاني من الصداع
I've been feeling sick	أشعر بالإعياء
My stomach hurts	بطني تؤلمني
I have a sore throat	لدي التهاب في الحلق



## كيفية وصف شدة ومدة الأعراض:

الترجمة	العبارة
I've had this headache for three days	أعاني من هذا الصداع منذ ثلاثة أيام
The pain is sharp and constant	الألم حاد ومستمر
I feel dizzy and lightheaded	أشعر بالدوار والدوخة

# المفردات الشائعة للأعراض

لنلقِ نظرة على بعض المفردات المحددة للأعراض:

## **Ache .1**

ألم مستمر وخفيف. يمكنك أن تقول، “have a backache” أو “أعاني من ألم في الظهر” أو “I’ve got a stomach ache” أو “أعاني من ألم في المعدة.”

# المفردات الشائعة للأعراض

## 2. Hurt:

للشعور بالألم في منطقة محددة. على سبيل المثال، “My  
“I hurt my knee while I hurt my arm hurts” ذراعي تؤلمني” أو “  
“running” أصبت ركبتني أثناء الجري.”



# المفردات الشائعة للأعراض

## 3. Pain:

إحساس قوي أو غير مريح. يمكنك القول، “I have a pain in my chest” أو “لدي ألم في صدري” أو “There’s pain in my shoulder” أو “هناك ألم في كتفي.”



# المفردات الشائعة للأعراض

## 4. Fever:

عندما تكون درجة حرارة جسمك أعلى من الطبيعي، مما يشير إلى وجود عدوى. “I have a fever” أو  
“لدي حمى” أو “I’m feeling feverish” أشعر بالحمى.



## المفردات الشائعة للأعراض

### 5. Cough:

حركة طرد الهواء من الرئتين مع صوت حاد. “ I have a bad cough” أو “أعاني من سعال شديد” أو “ I can’t stop coughing” أو “لا أستطيع التوقف عن السعال.”

## المفردات الشائعة للأعراض

### 6. Sore:

عندما يكون شيء ما مؤلمًا، خاصة عند اللمس. “I have a  
“sore throat” أو “لدي التهاب في الحلق” أو “My muscles  
“glare sore” عضلاتي متألّمة.”

# المفردات الشائعة للأعراض

## 7. Tired/Exhausted:

الشعور بالإرهاق. “ “I’m feeling tired all the time” أو “أشعر بالتعب طوال الوقت” أو  
“ “I’m completely exhausted” أو “أنا منهك تمامًا.”



# ما يحدث في عيادة الطبيب؟

بعد وصف الأعراض، قد يقوم الطبيب بإجراء فحص جسدي أو  
physical examination.

“أتألم عندما تضغط هنا”

“That hurts when you press there.”

“أشعر ببعض التوتر”

“I’m feeling a bit nervous.”

# الأنواع الشائعة من الأدوية:

الحبوب أو الأقراص :

“تحتاج إلى تناول هذه الحبوب مرتين في اليوم”

Pills/Tablets: “You need to take these tablets twice a day.”



# الأنواع الشائعة من الأدوية:

الكريم :

“قم بوضع هذا الكريم على المنطقة المصابة”

Cream: “Apply this cream to the affected area.”

الأدوية السائلة :

“تناول ملعقتين صغيرتين من هذا الدواء بعد الوجبات”

Liquid Medicine: “Take two teaspoons of this medicine after meals.”



# الأنواع الشائعة من الأدوية:

## فهم التعليمات :

من الضروري فهم التعليمات المكتوبة على دوائك، والتي ستشمل الجرعة أو Dosage كمية الدواء التي يجب تناولها والتكرار أو Frequency عدد مرات تناول الدواء:



## الأنواع الشائعة من الأدوية:

الترجمه	العباره
Take one pill after each meal	تناول حبة واحدة بعد كل وجبة
Apply the cream twice a day	ضع الكريم مرتين في اليوم
Drink a spoonful of this liquid every six hours	تناول ملعقة من هذا الشراب كل ست ساعات

## عبارات شائعة لوصف المشاكل الصحية

الترجمة	العبرة
I have a high temperature	حرارتي مرتفعة
I've been feeling unwell for a few days	أشعر بالتعب منذ بضعة أيام
I've injured my leg	لقد أصبت ساقني

## متى يجب العودة للطبيب؟

الترجمة	العبرة
The medication doesn't seem to be working	يبدو أن الدواء لا يعمل
I'm still experiencing the same symptoms	ما زلت أعاني من نفس الأعراض
I think I need to come back for another check-up	أعتقد أنني بحاجة إلى العودة لإجراء فحص آخر

## نشاط تدريبي 2

### مشاركة قصص وتجارب شخصية

الطريقة: كل فريق يجلس معًا ويتبادل أعضاؤه مواقف شخصية عاشوا فيها. ثم يختارون قصة واحدة لعرضها مع الحلول التي اتبعوها.

• الهدف: زيادة التعاطف، تعزيز الثقة، وتبادل طرق فعالة.

• النقاش: ما هي الاستراتيجيات المشتركة بين الفريق؟ وما الأفكار الجديدة التي تعلموها من بعضهم.

