

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى:

1) Which of these would be stressful?

- a) Eating a banana
- b) Taking a test
- c) Listening to soothing music
- d) Being organized

(1) أي من هذه سيكون مرهقا؟

- أ) تناول موزة
- ب) إجراء اختبار
- ج) الاستماع إلى الموسيقى المهدئة
- د) يجري تنظيمها

2) Which of these could be defined as a eustress?

- a) Losing sleep
- b) Interviewing for a job
- c) Missing a deadline
- d) Winning a race

(2) أي من هذه يمكن تعريفها على أنها عبارة عن عبارة

- أ) فقدان النوم
- ب) إجراء مقابلة للحصول على وظيفة
- ج) تفويت موعد نهائي
- د) الفوز بسباق

3) Which of these could be both positive and negative?

- a) Being a new parent
- b) Stress
- c) Riding a roller coaster
- d) Watching a scary movie

(3) أي من هذه يمكن أن تكون إيجابية وسلبية على حد سواء؟

- أ) أن تكون والدا جديدا
- ب) ضغط
- ج) ركوب السفينة الدوارة
- د) مشاهدة فيلم مخيف

4) Which of these is not a way to approach stress?

- a) Yell at your coworkers
- b) Alter the situation or your approach to it
- c) Accept the situation
- d) Avoid the situation

(4) أي من هذه ليست طريقة للتعامل مع الإجهاد؟

- أ) الصراخ على زملائك في العمل
- ب) تغيير الوضع أو نهجك تجاهه
- ج) قبول الموقف
- د) تجنب الوضع

5) Which of these is a definition of stress?

- a) A fit of laughter
- b) A job well done
- c) A physical, mental, or emotional strain
- d) A new puppy

(5) أي من هذه تعريف للإجهاد؟

- أ) نوبة من الضحك
- ب) عمل جيد
- ج) إجهاد جسدي أو عقلي أو عاطفي
- د) جرو جديد

6) Complete this sentence. Stress is a very _____ thing.

- a) Individual
- b) Attractive
- c) Funny
- d) Approachable

(6) أكمل هذه الجملة. الإجهاد هو شيء ____ جدا.

- أ) فرد
- ب) جذاب
- ج) مضحك
- د) ودود

7) Which one of these would be considered stressful?

- a) A great movie
- b) A night out on the town
- c) Public speaking
- d) Reading a book

(7) أي واحد من هذه ستعتبر مرهقة؟

- أ) فيلم رائع
- ب) ليلة في المدينة
- ج) الخطابة
- د) قراءة كتاب

8) Since stress is different for everyone, your approach must be _____?

- a) Harsh
- b) Fast
- c) Sneaky
- d) Personalized

(8) بما أن الإجهاد مختلف بالنسبة للجميع، يجب أن يكون نهجك _____

- أ) قاسيه
- ب) بالكاد
- ج) مخادع
- د) شخصيه

9) Who coined the term “eustress”?

- a) Alexander Graham Bell
- b) Sigmund Freud
- c) Richard Lazarus
- d) Thomas Jefferson

9) من صاغ مصطلح "يور" ؟

- أ) ألكسندر غراهام بيل
- ب) سيغموند فرويد
- ج) ريتشارد لازاروس
- د) توماس جيفرسون

10) How many main ways are there to approach stress?

- a) A dozen
- b) One
- c) Seven
- d) Three

10) كم عدد الطرق الرئيسية التي يمكن اتباعها للتعامل مع الإجهاد؟

- أ) دزينة
- ب) واحد
- ج) سبعة
- د) ثلاثة



Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية:

1) Which of these is not a foundation of a low-stress lifestyle?

- a) Diet
- b) Sleep
- c) Skipping meals
- d) Exercise

1) أي من هذه ليست أساسا لنمط حياة منخفض التوتر؟

- أ) النظام الغذائي
- ب) نوم
- ج) تخطي وجبات الطعام
- د) تمرين

2) Which of these is not a benefit of exercise?

- a) Helps you clear your mind
- b) Can help you work out negative emotions
- c) Give you time alone
- d) Reduces your need for sleep

2) أي من هذه ليست فائدة من ممارسة الرياضة؟

- أ) يساعدك على تصفية عقلك
- ب) يمكن أن تساعدك على العمل على المشاعر السلبية
- ج) أعطك الوقت لوحده
- د) يقلل من حاجتك للنوم

3) Which of these is the recommended amount of sleep for the average adult?

- a) 10 hours every night
- b) 4 hours and 15 minutes
- c) 6 hours and 40 minutes
- d) 7 hours and 18 minutes

3) أي من هذه هي الكمية الموصى بها من النوم للبالغين العاديين؟

- أ) 10 ساعات كل ليلة
- ب) 4 ساعات و 15 دقيقة
- ج) 6 ساعات و 40 دقيقة
- د) 7 ساعات و 18 دقيقة

4) What must you have as a base for a stress-reducing lifestyle?

- a) Wood
- b) A chair
- c) Foundation
- d) Ceiling

4) ما الذي يجب أن يكون لديك كقاعدة لنمط حياة يقلل من الإجهاد؟

- أ) خشب
- ب) كرسي
- ج) أساس
- د) سقف

5) How many building blocks make up that foundation?

- a) One
- b) Two
- c) Five
- d) Three

5) كم عدد اللبنة التي تشكل هذا الأساس؟

- أ) واحد
- ب) اثنان
- ج) خمسة
- د) ثلاثة

6) In 2010, the centers for disease control in the United States estimated that less than how many adults get their recommended serving of fruits and vegetables?

- a) A quarter
- b) Two-thirds
- c) One half
- d) Three-quarters

6) في عام 2010، قدرت مراكز مكافحة الأمراض في الولايات المتحدة أقل من عدد البالغين الذين يحصلون على حصتهم الموصى بها من الفواكه والخضروات؟

- أ) ربع
- ب) الثلثان
- ج) نصف
- د) ثلاثة أرباع

7) Sticking to a _____ is a key part of managing stress.

- a) Healthy diet
- b) High-fat diet
- c) Meatless diet
- d) Liquid diet

7) التمسك _____ هو جزء أساسي في إدارة التوتر

- أ) نظام غذائي صحي
- ب) نظام غذائي عالي الدهون
- ج) نظام غذائي بدون لحم
- د) النظام الغذائي السائل

8) Any changes in diet, _____, and exercise must be lifestyle-oriented.

- a) Hair color
- b) Height
- c) Work
- d) Sleep

(8) أي تغييرات في النظام الغذائي، _____ وممارسة يجب أن تكون موجهة نحو نمط الحياة.

- أ) لون الشعر
- ب) ارتفاع
- ج) عمل
- د) نوم

9) Set _____ goals for yourself.

- a) Impossible
- b) Easy
- c) Small
- d) Difficult

(9) تعيين _____ أهداف لنفسك.

- أ) مستحيل
- ب) سهل
- ج) صغير
- د) صعب

10) Exercise makes you _____.

- a) Tired
- b) Stronger
- c) Angry
- d) Hungry

(10) الممارسة تجعلك _____

- أ) متعب
- ب) أقوى
- ج) غاضب
- د) جائع

Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة:

- 1) Which of these is not an appropriate way to alter a stressful situation?
- أ) فكر بشكل إيجابي
ب) القيام بشيء مختلف
ج) تحسين مهارات محددة
د) نقل الإجهاد إلى شخص آخر
- 2) What do you need to consider when altering a situation?
- أ) إذا كانت الفائدة تستحق كل هذا العناء
ب) تجنب حركة المرور
ج) إنشاء قائمة أولويات
د) كيف خائف حزام الأمان يجعلك تشعر
- 3) Which of these is your first option when dealing with stress?
- أ) ركض
ب) أخفى
ج) عمر
د) بكى
- 4) You can alter your approach by _____ positively.
- أ) فكر
ب) غناء
ج) ضاحك
د) اختباء
- 1) أي من هذه ليست طريقة مناسبة لتغيير الوضع المجهد؟
2) ما الذي تحتاج إلى مراعاة عند تغيير الموقف؟
3) أي من هذه الخيارات هو خيارك الأول عند التعامل مع الإجهاد؟
4) يمكنك تغيير نهجك من خلال _____ إيجابياً.

5) _____ skills will help you manage the situation.

- a) Disregarding
- b) Giving up
- c) Improving
- d) Forgetting

5) سوف تساعدك المهارات على إدارة الموقف.

- أ) تجاهل
- ب) الاستسلام
- ج) تحسين
- د) نسيان

6) What is the one of the most effective steps you can take toward managing stress?

- a) Staying home
- b) Passing it off on someone else
- c) Never trying
- d) Altering the situation

6) ما هي واحدة من أكثر الخطوات فعالية التي يمكنك اتخاذها

نحو إدارة الإجهاد؟

- أ) البقاء في المنزل
- ب) تمرير تشغيله على شخص آخر
- ج) لا تحاول أبدا
- د) تغيير الوضع

7) Not wearing a seatbelt would be an example of which of these?

- a) A smart move
- b) A safe choice
- c) An unsafe move
- d) A lazy move

7) عدم ارتداء حزام الأمان سيكون مثالا على أي من هذه؟

- أ) خطوة ذكية
- ب) خيار آمن
- ج) حركة غير آمنة
- د) خطوة كسولة

8) Transferring the stress to someone else is _____.

- a) Great
- b) Smart
- c) Mean
- d) Expected

8) نقل الإجهاد إلى شخص آخر هو _____

- أ) عظيم
- ب) ذكي
- ج) دني
- د) مرتقب

9) Complete this sentence. Make sure your actions are _____ and _____ to all involved.

- a) Sneaky, unnoticed
- b) Smart, witty
- c) Helpful, kind
- d) Devious, mean

9) أكمل هذه الجملة. تأكد من أن الإجراءات الخاصة بك هي _____

- أ) متستر، دون أن يلاحظها أحد
- ب) ذكي، بارع
- ج) مفيدة، نوع
- د) الملتوية، يعني

10) Make sure that benefit will be _____ the effort in the long term.

- a) Greater than
- b) Equal
- c) Worth
- d) Less

10) تأكد من أن الفائدة ستكون _____

- أ) اكبر
- ب) مساو
- ج) قيمة
- د) أقل

Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة:

1) Which of these is a way to take power over a stressful situation?

- a) Let the work pile up for later.
- b) Pass it off to someone else
- c) Only do enough to make it look good
- d) Avoid it if it's appropriate

1) أي من هذه هي الطريقة لتولي السلطة على الوضع المجهد؟

- أ) دع العمل يتراكم في وقت لاحق.
- ب) مررها لشخص آخر
- ج) فقط افعل ما يكفي لجعلها تبدو جيدة
- د) تجنب ذلك إذا كان مناسباً

2) When is avoiding a stressful situation appropriate?

- a) If repercussions are non-existent or extremely minor
- b) If someone else takes the blame
- c) If no one will notice
- d) If it puts someone in harm's way

2) متى يكون تجنب الوضع المجهد مناسباً؟

- أ) إذا كانت التداعيات غير موجودة أو طفيفة للغاية
- ب) إذا كان شخص آخر يتحمل اللوم
- ج) إذا لم يلاحظ أحد
- د) إذا كان يضع شخص ما في طريق الأذى

3) Which of these is a positive tool you can use to avoid a stressful situation?

- a) Hiding under your desk
- b) Sleeping less
- c) Dumping the work on someone else
- d) Using the positive no

3) أي من هذه هي أداة إيجابية يمكنك استخدامها لتجنب الوضع المجهد؟

- أ) الاختباء تحت مكتبك
- ب) النوم أقل
- ج) إلقاء العمل على شخص آخر
- د) استخدام لا موجبة

4) What does the second A stand for?

- a) Arrogance
- b) Aroma
- c) Arithmetic
- d) Avoid

4) ما الذي تطبيقه الثانية؟

- أ) تكبر
- ب) رائحه
- ج) حساب
- د) تجنب

5) The second A is all about _____ the things that you needlessly stress about.

- a) Avoiding
- b) Identifying
- c) Helping
- d) Quitting

5) الثاني A هو كل شيء عن _____ الأشياء التي كنت الإجهاد

دون داع حول.

- أ) تجنب
- ب) تحديد
- ج) مساعده
- د) الاقلاع عن التدخين

6) Avoiding the situation is appropriate if other people are _____?

- a) Around
- b) Gone
- c) Not negatively impacted
- d) Looking

6) تجنب الوضع هو المناسب إذا كان الناس الآخرين _____

- أ) حول
- ب) ذهب
- ج) تأثر سلبا
- د) يبحث

7) Do not avoid if doing so will _____ impact your health.

- a) Positively
- b) Favorably
- c) Negatively
- d) Likely

7) تجنب سوف _____ يؤثر على صحتك.

- أ) ايجابيا
- ب) ايجابيا
- ج) سلبا
- د) احتمال

8) Avoiding will _____ stress to someone else.

- a) Cause
- b) Transfer
- c) Take
- d) Undermine

(8) تجنب سوف _____ الإجهاد لشخص آخر.

- أ) سبب
- ب) نقل
- ج) أخذ
- د) لغم

9) Avoiding will cause more stress when?

- a) Today
- b) Yesterday
- c) In the long-term
- d) Never

(9) تجنب سوف يسبب المزيد من التوتر عندما؟

- أ) اليوم
- ب) أمس
- ج) على المدى الطويل
- د) أبدا

10) What does a positive no enable you to say?

- a) Yes
- b) Sure
- c) Absolutely
- d) No

(10) ما الذي لا يمكنك من قوله؟

- أ) نعم
- ب) واثق
- ج) مطلقا
- د) لا

Module Five: Review Questions

مراجعة الوحدة الخامسة:

- 1) متى يكون قبول الوضع مناسباً؟
- 1) متى يكون قبول الوضع مناسباً؟
- أ) أنت تفعل ذلك فقط لإرضاء الآخرين.
- ب) عند تجنبه أو تغييره من شأنه أن يقلل من التوتر أكثر من قبوله
- ج) عندما تشعر أنه ليس لديك خيار
- د) تجنبه أو تغييره من شأنه أن يسبب إجهاداً لا مبرر له لك أو لشخص آخر
- 2) ما هو التكتيك الذي سيساعدك على قبول الوضع؟
- 2) ما هو التكتيك الذي سيساعدك على قبول الوضع؟
- أ) العجز
- ب) تجنب الوضع
- ج) تمريرها لشخص آخر
- د) التفكير الإيجابي
- 3) بدلاً من تمرير مشروع وتقديمه بنفسك، ما الذي يمكن أن تكسبه من التجربة؟
- 3) بدلاً من تمرير مشروع وتقديمه بنفسك، ما الذي يمكن أن تكسبه من التجربة؟
- أ) تقليل التوتر
- ب) العجز
- ج) احترام الذات
- د) خوف
- 1) When is accepting the situation appropriate?
- 2) What tactic will help you accept the situation?
- 3) Instead of passing off a project, what could you gain from the experience?
- a) When you are doing so just to please others
- b) When avoiding it or altering it would reduce your stress more than accepting it
- c) When you feel you have no choice
- d) When avoiding it or altering it would cause undue stress to you or another person
- a) Powerlessness
- b) Avoiding the situation
- c) Passing it off to someone else
- d) Positive thinking
- a) Reduced stress
- b) Powerlessness
- c) Self-respect
- d) Fear

4) Who is credited for saying, "In this world nothing can be said to be certain, except death and taxes."?

- a) Abraham Lincoln
- b) Eleanor Roosevelt
- c) Benjamin Franklin
- d) Winston Churchill

4) من ينسب إليه قوله: "في هذا العالم لا يمكن أن يقال شيء مؤكد، باستثناء الموت والضرائب؟"

- أ) أبراهام لينكولن
- ب) إليانور روزفلت
- ج) بنجامين فرانكلين
- د) ونستون تشرشل

5) Which of these is not the appropriate time to accept the situation?

- a) The task must be done eventually
- b) You are doing so just to please others
- c) Avoiding it would cause stress to another person-to-person
- d) Visiting an unpleasant neighbor

5) أي من هذه ليست الوقت المناسب لقبول الوضع؟

- أ) يجب أن يتم إنجاز المهمة في نهاية المطاف
- ب) أنت تفعل ذلك فقط لإرضاء الآخرين
- ج) تجنب ذلك من شأنه أن يسبب الإجهاد لشخص آخر إلى شخص
- د) زيارة جار غير سارة

6) Complete this sentence. Some people feel that accepting stressful situations and living through them makes them _____

- a) Respected
- b) Altered
- c) Confident
- d) Powerless

6) أكمل هذه الجملة. يشعر بعض الناس أن قبول المواقف العصيبة والعيش من خلالها يجعلهم _____

- أ) احترام
- ب) تغيير
- ج) واثق
- د) عاجزه

7) Which of these is another tactic that can help you accept a situation?

- a) Positive thinking
- b) Crying
- c) Speaking in public
- d) Going to the dentist

7) أي من هذه التكتيكات يمكن أن يساعدك على قبول موقف؟

- أ) التفكير الإيجابي
- ب) البكاء
- ج) التحدث في الأماكن العامة
- د) الذهاب إلى طبيب الأسنان

8) Which of these would not be gained from taking a turn presenting a team project?

- a) Respect from managers and co-workers
- b) More confidence and experience when speaking in public
- c) Undue stress
- d) Self-respect

(8) أي من هذه لن يتم الحصول عليها من اتخاذ منعطفًا تقديم مشروع فريق؟

- أ) احترام المديرين وزملاء العمل
- ب) مزيد من الثقة والخبرة عند التحدث في الأماكن العامة
- ج) إجهاد لا مبرر له
- د) احترام الذات

9) Which of these is an example of a positive attitude?

- a) Unpleasantness
- b) Irritability
- c) Stress
- d) Respect for others

(9) أي من هذه هو مثال إيجابي على موقف إيجابي؟

- أ) الكراهية
- ب) التهيج
- ج) ضغط
- د) احترام الآخرين

10) Which of the following is not a lesson learned from this module?

- a) Cope with those things that cannot change
- b) Deal with those things in life that may be unpleasant
- c) Intimidate people to get your way
- d) Change your attitude to a more positive attitude

(10) أي مما يلي ليس درسًا مستفادًا من هذه الوحدة؟

- أ) التعامل مع تلك الأشياء التي لا يمكن أن تتغير
- ب) التعامل مع تلك الأشياء في الحياة التي قد تكون غير سارة
- ج) تخويف الناس للحصول على طريقك
- د) تغيير موقفك إلى موقف أكثر إيجابية

Module Six: Review Questions

مراجعة الوحدة السادسة:

- 1) What do routines allow us to do? (1) ماذا تسمح لنا الإجراءات الروتينية بفعله؟
- a) Increase stress (أ) زيادة الإجهاد
- b) Prioritize (ب) اعطاء الأولوية
- c) Lose energy (ج) فقدان الطاقة
- d) Thrive on chaos (د) تزدهر على الفوضى
- 2) What is one thing you can plan in advance to have a more efficient environment? (2) ما هو الشيء الوحيد الذي يمكنك التخطيط له مسبقا للحصول على بيئة أكثر كفاءة؟
- a) Meal planning (أ) تخطيط الوجبات
- b) Interruptions (ب) انقطاع
- c) Weather (ج) طقس
- d) Deadlines (د) المواعيد النهائية
- 3) Name one task that younger children can do to help at home. (3) قم بتسمية مهمة واحدة يمكن للأطفال الأصغر سنا القيام بها للمساعدة في المنزل.
- a) Help cook meals (أ) المساعدة في طهي الوجبات
- b) Load and unload the dishwasher (ب) تحميل وتفريغ غسالة الصحون
- c) Set the table (ج) تعيين الجدول
- d) Fold laundry (د) أضعاف الغسيل
- 4) How can older children help with tasks? (4) كيف يمكن للأطفال الأكبر سنا المساعدة في المهام؟
- a) Make their bed (أ) جعل سريرهم
- b) Sort laundry (ب) فرز الغسيل
- c) Feed pets (ج) تغذية الحيوانات الأليفة
- d) Help cook meals (د) المساعدة في طهي الوجبات

5) Complete this sentence. Routines allow us to _____ the unchanging elements in our life, so that you can spend your _____ on more worthwhile projects.

- a) Avoid, money
- b) Alter, time
- c) Eliminate, lunch break
- d) Systematize, energy

5) أكمل هذه الجملة. تسمح لنا الإجراءات الروتينية بـ _____

- أ) تجنب، والمال
- ب) تغيير، الوقت
- ج) القضاء، استراحة الغداء
- د) نظامية، طاقة

6) Having a system of chores and using to-do lists can make you run a more _____?

- a) Efficient environment
- b) Rigid workday
- c) Stressful household
- d) Scattered work area

6) وجود نظام من الأعمال المنزلية واستخدام قوائم المهام يمكن أن تجعلك تشغيل أكثر _____

- أ) بيئة فعالة
- ب) يوم عمل جامد
- ج) الأسرة المجهدة
- د) منطقة العمل المتناثرة

7) Which of these is an example of how to make a proper meal?

- a) Shop daily for dinner supplies
- b) Order take-out everyday
- c) Eat on the go
- d) Plan meals

7) أي من هذه هو مثال على كيفية جعل وجبة مناسبة؟

- أ) تسوق يوميا لشراء لوازم العشاء
- ب) اطلب إخراج كل يوم
- ج) تناول الطعام أثناء التنقل
- د) خطط للوجبات

8) When in the grocery store you should stick to the _____?

- a) Frozen food aisles
- b) Processed food aisles
- c) Candy aisles
- d) Outer perimeter of store

8) عندما تكون في محل البقالة يجب أن تلتزم _____

- أ) ممرات الطعام المجمدة
- ب) ممرات الأغذية المصنعة
- ج) ممرات الحلوى
- د) المحيط الخارجي للمتجر

9) In the store you should take advantage of non-processed shortcuts like _____?

- a) Ice cream
- b) Canned meats
- c) Pre-grated cheese
- d) Sugary cereals

9) في المتجر يجب عليك الاستفادة من الاختصارات غير المعالجة مثل _____

- أ) آيس كريم
- ب) اللحوم المعلبة
- ج) جبنة مبشورة مسبقا
- د) الحبوب السكرية

10) Which of these is not an example of how to make proper meals a part of your household?

- a) Theme nights
- b) Experimenting with slow cookers
- c) Stocking up on frozen fruits
- d) Ordering out nightly

10) أي من هذه ليست مثالا على كيفية جعل وجبات الطعام المناسبة جزءا من منزلك؟

- أ) ليالي النسق
- ب) تجربة المواقد البطيئة
- ج) تخزين على الفواكه المجمدة
- د) يأمر بها ليلا

Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة:

- 1) Which of these is a relaxation tool? (1) أي من هذه هي أداة الاسترخاء؟
a) Using humor to reduce stress (أ) استخدام الفكاهة للحد من التوتر
b) Yelling (ب) الصراخ
c) Working nonstop until task is complete (ج) العمل دون توقف حتى اكتمال المهمة
d) Going to find a crowd of people to be with (د) سوف تجد حشدا من الناس ليكونوا مع
- 2) What should you consider when creating your sanctuary? (2) ما الذي يجب أن تفكر فيه عند إنشاء ملاذك؟
a) How others will like it? (أ) كيف سيعجب الآخرين؟
b) How much work you can accomplish in it? (ب) ما مقدار العمل الذي يمكنك إنجازه فيه؟
c) What sounds you'd like to hear? (ج) ما هو الصوت الذي تود سماعه؟
d) That you have the tools to create your to-do list (د) أن لديك الأدوات اللازمة لإنشاء قائمة المهام الخاصة بك
- 3) How can music relieve stress? (3) كيف يمكن للموسيقى تخفيف التوتر؟
a) By soothing your soul (أ) عن طريق تهدئة روحك
b) By creating a noise buffer (ب) عن طريق إنشاء مخزن مؤقت للضوضاء
c) By convincing you to take up an instrument (ج) بإقناعك باخذ آلة
d) By inspiring you to write a song (د) من خلال إلهامك لكتابة أغنية
- 4) Which of these have scientists proven to lower blood pressure? (4) أي من هذه العلماء أثبت أنه يخفض ضغط الدم؟
a) Working long hours (أ) العمل لساعات طويلة
b) High demand jobs (ب) وظائف عالية الطلب
c) Humor (ج) الفكاهة
d) Crying (د) البكاء

- 5) When stress happens it's important to have some _____ to keep cool? (5) عندما يحدث الإجهاد من المهم أن يكون بعض _____ للحفاظ على برودة؟
- a) Candy bars أ) الحلوي
b) Tools ب) ادوات
c) Noise ج) ضجيج
d) Extra work د) عمل إضافي
- 6) Which of these isn't a good long-term plan to reduce stress? (6) أي من هذه ليست خطة جيدة على المدى الطويل للحد من التوتر؟
- a) Escapism أ) الهروب
b) Finding a sanctuary ب) العثور على ملاذ
c) Listening to soothing music ج) الاستماع إلى الموسيقى المهدئة
d) Exercise د) تمرين
- 7) Which of the following is not one of your senses? (7) أي مما يلي ليس أحد حواسك؟
- a) Smell أ) شم
b) Taste ب) ذوق
c) Avoid ج) تجنب
d) Feel د) أحس
- 8) Complete this sentence. Experts believe that _____ has powerful effects on our bodies? (8) أكمل هذه الجملة. يعتقد الخبراء أن _____
- a) Rhythm أ) إيقاع
b) Stress ب) ضغط
c) Public speaking ج) الخطابة
d) Fear د) خوف

9) If you are not musically inclined, which one of these can you do to relieve stress?

- a) Get upset because you never had music lessons
- b) Destroy your radio
- c) Eat a bowl of ice cream
- d) Put on your favorite song and sing along

9) إذا كنت لا تميل موسيقيا، والتي واحدة لهذه يمكنك القيام به لتخفيف التوتر؟

- أ) انزعج لأنك لم تحصل على دروس الموسيقى
- ب) تدمير الراديو الخاص بك
- ج) تناول وعاء من الآيس كريم
- د) وضع على الأغنية المفضلة لديك والغناء على طول

10) Which of these is not an example of using humor as a stress reliever?

- a) Reading a funny story or joke
- b) Keeping a humorous calendar in your cubicle
- c) Sharing a laugh with friends
- d) Laughing at someone's pain

10) أي من هذه ليست مثالا على استخدام الفكاهة كمسكن الإجهاد؟

- أ) قراءة قصة مضحكة أو نكتة
- ب) الحفاظ على تقويم روح الدعابة في حجرة الخاص بك
- ج) مشاركة الضحك مع الأصدقاء
- د) يضحك على ألم شخص ما
- هـ) يجب عليك فقط استخدام الملاحظات الإيجابية في خطة العمل الخاصة بك

Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة:

1) Which of these is a physical side effect of stress?

- a) Insomnia
- b) Laughter
- c) Music
- d) Good health

1) أي من هذه الآثار الجانبية المادية للإجهاد؟

- أ) أرق
- ب) ضحك
- ج) موسيقى
- د) صحة جيدة

2) What can you do at your desk to reduce stress right now?

- a) Stretches
- b) Yell
- c) More work
- d) Eat

2) ماذا يمكنك أن تفعل في مكتبك للحد من التوتر في الوقت الحالي؟

- أ) تمتد
- ب) يصيح
- ج) المزيد من العمل
- د) أكل

3) Which of these is not a stretching technique?

- a) Lumbar
- b) Neck roll
- c) Deep breathing
- d) Side

3) أي من هذه ليست تقنية تمتد؟

- أ) قطني
- ب) لفة الرقبة
- ج) التنفس العميق
- د) جنب

4) Which of these is a physical benefit of deep breathing?

- a) Clearing of the mind
- b) Laughter
- c) Increased appetite
- d) Shoulder rolls

4) أي من هذه هي الفائدة المادية من التنفس العميق؟

- أ) تطهير العقل
- ب) ضحك
- ج) زيادة الشهية
- د) لفات الكتف

5) Which one of these is a relaxation technique?

- a) Breathing faster
- b) Working faster
- c) Scrunching your eyes up
- d) Going to crowded places

(5) أي واحد من هذه هو تقنية الاسترخاء؟

- أ) التنفس بشكل أسرع
- ب) العمل بشكل أسرع
- ج) سحق عينيك
- د) الذهاب إلى الأماكن المزدحمة

6) All of these are physical side effects of stress except _____?

- a) Obesity
- b) Increased susceptibility to illness
- c) Increased risk of heart attack and stroke
- d) Higher income levels

(6) كل هذه هي الآثار الجانبية المادية للإجهاد باستثناء _____

- أ) سمنة
- ب) زيادة التعرض للمرض
- ج) زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية
- د) ارتفاع مستويات الدخل

7) The above effects _____ the longer you are stressed.

- a) Decrease
- b) Have no effect on
- c) Increase
- d) Eliminates

(7) الآثار أعلاه _____

- أ) نقصان
- ب) ليس لها أي تأثير على
- ج) أكثر
- د) يلغي

8) What can soothing stretches help you do?

- a) Increase your stress level
- b) Organize your desktop
- c) Lower your BMI
- d) Ease some of the physical tension

(8) ما الذي يمكن أن تساعدك عليه الامتدادات المهدئة؟

- أ) زيادة مستوى التوتر لديك
- ب) تنظيم سطح المكتب
- ج) خفض مؤشر كتلة الجسم
- د) تخفيف بعض التوتر البدني

9) Which of these is the proper first step to doing a neck roll?

- a) Relax your shoulders
- b) Roll your head
- c) Stand with your left hand on your left hip
- d) Let your chin hang down to your chest

9) أي من هذه هي الخطوة الأولى المناسبة للقيام لفة الرقبة؟

- أ) استرخ كتفيك
- ب) لفة رأسك
- ج) الوقوف بيدك اليسرى على الورك الأيسر
- د) دع ذقنك يتدلى إلى صدرك

10) Which of these is in the proper order for doing a lumbar stretch?

- a) Stand, both hands in small of back, arch your back, feel the stretch
- b) Both hands in small of back, arch your back, stand, feel the stretch
- c) Stand, feel the stretch, arch your back, hands in small of back
- d) Hands in small of back, stand, feel the stretch, arch your back

10) أي من هذه هو في الترتيب المناسب للقيام تمتد القطنية؟

- أ) الوقوف، كلتا يديه في صغيرة من الظهر، قوس ظهرك، ويشعر تمتد
- ب) كلتا اليدين في صغيرة من الظهر، قوس ظهرك، والوقوف، ويشعر تمتد
- ج) الوقوف، ويشعر تمتد، قوس ظهرك، واليدين في صغيرة من الظهر
- د) أيدي صغيرة من الخلف، والوقوف، ويشعر تمتد، قوس ظهرك

Module Nine: Review Questions

مراجعة الوحدة التاسعة:

1) How can having a strong bond with family and friends benefit you?

- a) Increase stress
- b) Make you less productive
- c) Help you survive a stressful event
- d) Make things worse

1) ماذا يمكن أن يكون لها علاقة قوية مع العائلة والأصدقاء تفعل بالنسبة لك؟

- أ) زيادة الإجهاد
- ب) تجعلك أقل إنتاجية
- ج) مساعدتك على النجاة من حدث مجهد
- د) جعل الأمور أسوأ

2) What can you do to regain a sense of control during stressful times?

- a) Avoid the situation
- b) Pass duties off to someone else
- c) Set a table
- d) Create a plan

2) ماذا يمكنك أن تفعل لاستعادة الشعور بالسيطرة خلال الأوقات العصيبة؟

- أ) تجنب الوضع
- ب) تمرير الواجبات إلى شخص آخر
- ج) تعيين جدول
- د) إنشاء خطة

3) Where can you find help if stress becomes too much for you?

- a) Mental health professional
- b) Buried underneath your to-do list
- c) At the dentist
- d) At a donut shop

3) أين يمكنك العثور على مساعدة إذا أصبح الإجهاد أكثر من اللازم بالنسبة لك؟

- أ) أخصائي الصحة النفسية
- ب) مدفونة تحت قائمة المهام الخاصة بك
- ج) عند طبيب الأسنان
- د) في متجر دونات

4) Establishing a support system will help you to what?

- a) Conquer your to-do list
- b) Get a better job
- c) Exercise more
- d) Cope with major events

4) إنشاء نظام دعم سوف تساعدك على ماذا؟

- أ) قهر قائمة المهام الخاصة بك
- ب) الحصول على وظيفة أفضل
- ج) ممارسة المزيد
- د) التعامل مع الأحداث الكبرى

5) What do you need to be one step ahead when dealing with a major stressful event?

- a) Support system
- b) Stress
- c) Tough tasks
- d) Obesity

5) ما الذي تحتاجه لتكون خطوة واحدة إلى الأمام عند التعامل مع حدث مجهد كبير؟

- أ) نظام الدعم
- ب) ضغط
- ج) مهام صعبة
- د) سمعة

6) Maintaining a strong network of _____ is also important.

- a) Co-workers
- b) Business contacts
- c) Medical professionals
- d) Family and friends

6) الحفاظ على شبكة قوية من _____

- أ) زملاء العمل
- ب) جهات اتصال الأعمال
- ج) المهنيين الطبيين
- د) العائلة والأصدقاء

7) What can family and friends do for you?

- a) Add more stress
- b) Increase work load
- c) Shame you
- d) Provide valuable support and resources

7) ماذا يمكن للعائلة والأصدقاء أن يفعلوا لك؟

- أ) إضافة المزيد من الإجهاد
- ب) زيادة تحميل العمل
- ج) عار عليك
- د) تقديم دعم وموارد قيمة

8) When a stressful event arises, what can give you a much-needed sense of control?

- a) A good meal
- b) Creating a plan
- c) Exercise
- d) New diet

8) عندما ينشأ حدث مجهد، ما الذي يمكن أن يمنحك شعوراً بالسيطرة تشتد الحاجة إليه؟

- أ) وجبة جيدة
- ب) إنشاء خطة
- ج) تمرين
- د) نظام غذائي جديد

9) Remember that stress is _____?

- a) Too much to handle
- b) Better than humor
- c) Good for your health
- d) Individual

9) تذكر أن الإجهاد هو ____

- أ) الكثير للتعامل معه
- ب) أفضل من الفكاهة
- ج) جيد لصحتك
- د) فرد

10) It is never a bad idea to _____?

- a) Avoid work
- b) Ask for help
- c) Try to solve problems alone
- d) Increase your stress levels

10) انها ليست فكرة سيئة أبدا ل ____

- أ) تجنب العمل
- ب) اطلب المساعدة
- ج) في محاولة لحل المشاكل وحدها
- د) زيادة مستويات التوتر لديك



Module Ten: Review Questions

مراجعة الوحدة العاشرة:

1) Which of these tools can help you identify stressors in your life?

- a) A stress log
- b) A yoga mat
- c) A colleague
- d) A child

1) أي من هذه الأدوات يمكن أن تساعدك على تحديد

الضغوطات في حياتك؟

- (أ) سجل الإجهاد
- (ب) حصيرة اليوغا
- (ج) زميل
- (د) طفل

2) What should you include in your stress log?

- a) Your to-do list
- b) Your shopping list
- c) List of accomplished tasks
- d) A list of every time you felt anxious or stressed

2) ما الذي يجب أن تدرجه في سجل الإجهاد الخاص بك؟

- (أ) قائمة المهام
- (ب) قائمة التسوق الخاصة بك
- (ج) قائمة بالمهام المنجزة
- (د) قائمة بكل مرة شعرت فيها بالقلق أو الإجهاد

3) What can a stress log help you achieve?

- a) Identify areas to work on
- b) Better penmanship
- c) Bigger work load
- d) List of gift ideas for friends and family

3) ما الذي يمكن أن يساعدك سجل الإجهاد على تحقيقه؟

- (أ) تحديد المجالات التي يجب العمل عليها
- (ب) أفضل فن الكتابة
- (ج) تحميل عمل أكبر
- (د) قائمة أفكار الهدايا للأصدقاء والعائلة

4) What can you do today to begin creating new habits?

- a) Write it down and forget about it
- b) Keep doing the same thing until it works
- c) Give up
- d) Incorporate new tools and habits into your life

4) ماذا يمكنك أن تفعل اليوم للبدء في خلق عادات جديدة؟

- (أ) اكتبها وانس أمرها
- (ب) استمر في فعل الشيء نفسه حتى يعمل
- (ج) التخلي عن
- (د) دمج أدوات وعادات جديدة في حياتك

5) You can use a stress log to do all of these except:

- a) Manage stressors
- b) Reduce stress
- c) Increase stress
- d) Identify stress

5) يمكنك استخدام سجل الإجهاد للقيام بكل هذه باستثناء:

- أ) إدارة الضغوطات
- ب) تقليل التوتر
- ج) زيادة الإجهاد
- د) تحديد الإجهاد

6) Identifying the cause of _____ can help you _____ the number and impact of stressors in your life.

- a) Laughter, increase
- b) Sadness, decrease
- c) Stress, reduce
- d) Tension, increase

6) تحديد سبب _____

- أ) الضحك، وزيادة
- ب) الحزن، وانخفاض
- ج) الإجهاد، والحد من
- د) التوتر، وزيادة

7) Which of these questions would you not include in your stress log?

- a) What I need to pick up from the market today?
- b) What happened?
- c) When did it happen?
- d) What did I do about it?

7) أي من هذه الأسئلة لن تدرج في سجل الإجهاد الخاص بك؟

- أ) ما الذي أحتاج إلى التقاطه من السوق اليوم؟
- ب) ماذا حدث؟
- ج) متى حدث ذلك؟
- د) ماذا فعلت حيال ذلك؟

8) Which of these would not be a good indicator of your level of stress in a stress log?

- a) Close to a nervous breakdown
- b) Moderately stressed
- c) Sitting in my cubicle again
- d) Not stressed

8) أي من هذه لن يكون مؤشرا جيدا على مستوى التوتر

الخاص بك في سجل الإجهاد؟

- أ) 10 على مقربة من انهيار عصبي
- ب) وشد معتدل
- ج) الجلوس في حجرتي مرة أخرى
- د) غير مجهد

9) Recording events is in which stage of using a stress log?

- a) Week two
- b) Week three
- c) Week one
- d) Week four

9) تسجيل الأحداث في أي مرحلة من مراحل استخدام سجل الإجهاد؟

- أ) الأسبوع الثاني
- ب) الأسبوع الثالث
- ج) الأسبوع الأول
- د) الأسبوع الرابع

10) In order to be successful, your final stress management plan should set _____, _____?

- a) Large, stress-inducing goals
- b) Small, achievable goals
- c) Small, unnecessary goals
- d) Large, impossible goals

10) لكي تكون ناجحة، يجب أن تحدد خطة إدارة الإجهاد _____ النهائية _____

- أ) أهداف كبيرة ومثيرة للإجهاد
- ب) أهداف صغيرة يمكن تحقيقها
- ج) أهداف صغيرة غير ضرورية
- د) أهداف كبيرة ومستحيلة