

صفحه ۲۵ :

یک سبک زندگی سالم

آماده شوید

صفحه ۲۶ :

جملات را با تصاویر مطابقت دهید.

1. نسبت‌های متعادل از غذا میل کنید.
2. در یک روز آب کافی بنوشید.
3. عادات بد را ترک کنید.
4. پیش از ساعت ۷:۳۰ شام بخورید.
5. به اندازه کافی بخوابید.

A. نام پنج غذای سالم را بنویسید.

B. نام پنج ورزش را بنویسید.

درک مطلب

صفحه ۲۷

سبک زندگی مدرن روی زندگی مردم تأثیرات مثبت و منفی خود را داشته است. تکنولوژی‌های مدرن ما را قادر ساخته تا به اطلاعات دسترسی سریع داشته باشیم، خلاق‌تر شویم، ارتباط سریع را تجربه کنیم، آسان‌تر سفر کنیم، و زندگی آسان‌تری داشته باشیم. جهانی بدون اینترنت، تبلت‌ها، تلفن‌های همراه، هواپیماها و جارو برقی را تصور کرده‌اید؟ بیشتر مردم نمی‌توانند این کار را کنند، زیرا تکنولوژی معجزه زمان ما است.

www.aczeynali.com

اما استفاده از تکنولوژی‌های جدید سبک زندگی مردم را به شکل بدی در این قرن تغییر داده است. برخی تکنولوژی‌ها برای سلامت ما خطرناک هستند و می‌توانند به بدن ما صدمه بزنند. استفاده از تلفن‌های همراه یا جست‌وجو در اینترنت برای ساعات طولانی می‌تواند فشار خون افراد را افزایش دهد و باعث مشکلات خواب شود. ساعت‌ها بازی کردن بازی‌های رایانه‌ای مردم را مضطرب می‌سازد و به قلب و سیستم اعصاب‌شان صدمه می‌زند. گوش دادن به موسیقی با هدفون‌ها می‌تواند برای شنوایی و حتی مغز شخص مضر باشد.

استفاده از تکنولوژی به شکل اشتباه عادات بد و اشکال جدید اعتیاد را خلق کرده است. اکنون عجیب نیست که یک نفر را معتاد به اینترنت یا تلفن همراه صدا کرد. معتادان به تکنولوژی افرادی با مشکلات جدی در کنترل خود در استفاده از انواع گوناگون تکنولوژی به خصوص اینترنت، گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و رایانه‌های شخصی هستند. معتادان به تکنولوژی علاقه‌ای به ارتباط با مردم ندارند؛ در عوض آن‌ها ترجیح می‌دهند که تنها باشند و بیشتر زمان خود را صرف کار با دستگاه خود کنند. این امر آن‌ها را افسرده و بی‌حوصله می‌سازد.

جامعه‌شناسان راه‌های متفاوتی برای درمان معتادان تکنولوژی پیدا کرده‌اند. برای دوری از این نوع اعتیاد، مردم باید زمان بیشتری با دوستان و خانواده خود صرف کنند، تمرین روزانه انجام دهند، و زمان کار خود با تکنولوژی را محدود کنند. آن‌ها همچنین باید از طبیعت بیشتر لذت ببرند و برنامه منظم سفر داشته باشند.

A. درست و غلط

- | | | |
|--|------|-----|
| ۱. تکنولوژی فقط تاثیرات منفی دارد. | صحیح | غلط |
| ۲. گوش دادن به موسیقی مضر است. | صحیح | غلط |
| ۳. تکنولوژی ممکن است موجب افسردگی شود. | صحیح | غلط |

B. به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- چه کسی معتاد به تکنولوژی است؟
- آیا برای معتادان به تکنولوژی درمانی است؟
- شما چه نوع تکنولوژی‌هایی استفاده می‌کنید؟

C. ایده‌های اصلی بند دوم و سوم را بنویسید.

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

D. متن را اجمالا مرور کنید و یک عنوان انتخاب کنید.



تعاریف را با کلمات هماهنگ کنید.

<input type="radio"/>	بدنی، فیزیکی
<input type="radio"/>	آرام
<input type="radio"/>	متعادل
<input type="radio"/>	عاطفی
<input type="radio"/>	اخیرا

1. مربوط به عواطف

2. بدون نگرانی

3. تمام اجزا در مقدار صحیح وجود داشتن

4. مدت کوتاهی پیش رخ داده یا شروع شده

5. مربوط به بدن

B. لغت متفاوت را پیدا کنید.

1. a. ساختن b. افزایش دادن c. مانع شدن d. بهبود یافتن

2. a. مضر b. ارزشمند c. دوستانه d. باارزش

3. a. درصد b. شماره c. مقیاس d. جامعه

4. a. افسردگی b. سلامتی c. رژیم d. خوبی

5. a. همیشه b. معمولا c. غالبا d. به ندرت

A	B
www.aczeynali.com	ممکن
www.aczeynali.com	مستقیم
www.aczeynali.com	شب
www.aczeynali.com	شاد
www.aczeynali.com	انجام دادن
www.aczeynali.com	قادر

A. عبارات را در ستون درست بنویسید.

چک کردن سلامت عمومی	خوردن غذای ناسالم (هله هوله)
سیگار کشیدن	با دوستان بیرون رفتن
عبادت	انجام تمرینات روزانه
زیاد بازی ویدیویی کردن	اضافه وزن پیدا کردن
سبک زندگی سالم	سبک زندگی ناسالم

E. جاهای خالی را با کلمات داده شده پر کنید.

افسرده، رژیم، وعده(پرس)، حمله قلبی، فشار

1. شما باید در خود ویتامین و مواد معدنی داشته باشید.

2. این غذا در هر ۲۵۰ کالری دارد.

3. پرستار خون شما را خواهد گرفت.

4. آنجا تقریباً به من دادی!

5. از فکر تمام کار سخت پیش‌رو بودم.

F. افعال زیر را با یک اسم، صفت یا قید کامل کنید.

1. یافتن

2.افزایش یافتن

3.را اندازه گرفتن

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

4. زندگی کردن.....

5. بررسی کردن.....

صفحه ۳۴

دستور زبان

A. جاهای خالی را با شکل مناسب افعال پر کنید.

1. شیدا هنوز خواندن کتاب را تمام نکرده است.

2. آیا تا به حال آن کتاب داستان را خوانده‌اید؟

3. کارگران برای ۲۵ سال در این کارخانه کار کرده‌اند.

4. رضا هنوز کار پیدا نکرده است.

5. من از ده سال پیش مدرسه رفته‌ام.

B. به لیست کارهای امروز امیر نگاه کنید. کارهایی که کرده و کارهایی که نکرده را بنویسید.

اتو زدن پیراهنم شستن دوچرخه‌ام

خریدن خوار و بار زنگ زدن به احمد

انجام تمرین ریاضی تمیز کردن اتاقم

مثال: امیر پیراهنش را اتو زده است.

او هنوز دوچرخه‌اش را نشسته است

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

صفحه ۳۵

به سئوالات زیر پاسخ دهید.

1. تا به حال به یزد سفر کرده‌اید؟

2. تا به حال شاهنامه را خوانده‌اید؟

3. آیا تا به حال مادرت غذای هندی پخته است؟

4. پدرت تا به حال بوشهر بوده است؟

صفحه ۳۶

D. به تصاویر نگاه کنید و جاهای خالی را با افعال دو کلمه‌ای مناسب با استفاده از زمان حال کامل کامل کنید.

1. آن‌ها هنوز
2. من
3. او
4. برادرم هنوز

صفحه ۳۷

تلفظ

A. عبارات را با استرس در هر دو بخش تلفظ کنید.

1. مراقب باش!
2. برگرد!
3. بشین!
4. دور شو!
5. مواظب باش!

صفحه ۳۸

www.aczeynali.com

نوشتن

www.aczeynali.com

A. دور اسم مصدرها خط بکشید.

رضا از شنیدن آن داستان قدیمی خسته است.
 مهسا داشت تلویزیون می‌دید.
 درباره شستن ظرف‌ها نگران نباش.
 به خاطر زود آمدن از شما متشکرم.
 او می‌خواهد به پارک برود.

صفحه ۳۹

B. جملات زیر را کامل کنید.

جین از (برنامه) برای آینده لذت می‌برد.
 او در (عوض کردن)..... لاستیک‌های پنجر ماهر است.
 او یک هفته در میان به (شنا کردن)..... می‌رود.
 ممنون که زود (آمدن).....
 معلم ما می‌تواند دو ساعت بدون (استفاده کردن)..... از یادداشت صحبت کند.

صفحه ۴۰

جملات زیر را با اسم مصدر کامل کنید. تغییرات ضروری را اعمال کنید.

خواندن نقاشی کردن بستن توقف کردن ملاقات کردن

۱. عمویم به خانه‌اش فکر می‌کند.
۲. آن کتاب واقعا سرگرم‌کننده بود.
۳. می‌شود(مشکلی ندارد) پنجره را لطفاً؟
۴. او دویست کیلومتر بدون رانندگی کرد.
۵. من از شما واقعا لذت بردم.

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com