

صفحه ۲۵ :

یک سبک زندگی سالم

صفحه ۲۶ :

آماده شوید

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.

.....

www.aczeynali.com

.....

www.aczeynali.com

درک مطلب

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.

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 ساعت 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 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.

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

A. درست و غلط

صحیح غلط

۱. تکنولوژی فقط تأثیرات منفی دارد.

صحیح غلط

۲. گوش دادن به موسیقی مضر است.

صحیح غلط

۳. تکنولوژی ممکن است موجب افسردگی شود.

B. به سئوالات زیر پاسخ دهید.

۱. چه کسی معتاد به تکنولوژی است؟
۲. آیا برای معتادان به تکنولوژی درمانی است؟
۳. شما چه نوع تکنولوژی‌هایی استفاده می‌کنید؟

C. موضوع های اصلی بند دوم و سوم را بنویسید.

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

صفحه ۳۰

دانش لغوی

تعاریف را با کلمات هماهنگ کنید.

۱. مربوط به عواطف
۲. بدون نگرانی
۳. تمام اجزا در مقدار صحیح وجود داشتن
۴. مدت کوتاهی پیش رخ داده یا شروع شده
۵. مربوط به بدن

- بدنی، فیزیکی
- آرام
- متعادل
- عاطفی
- اخیرا

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

B. لغت متفاوت را پیدا کنید.

۱. a. ساختن b. افزایش دادن c. مانع شدن d. بهبود یافتن
۲. a. مضر b. ارزشمند c. دوستانه d. باارزش
۳. 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

صفحه ۳۱

A

پیشوندها ترجمه نشده‌اند.

B

ممکن
مستقیم
شب
خوشحال
انجام دادن
توانا

صفحه ۳۲

A. عبارات را در ستون درست بنویسید.

خوردن غذای ناسالم (هله هوله)

با دوستان بیرون رفتن

انجام تمرینات روزانه

اضافه وزن پید کردن

چک کردن سلامت عمومی

سیگار کشیدن

عبادت

زیاد بازی ویدیویی کردن

www.aczeynali.com

سبک زندگی ناسالم
www.aczeynali.com

سبک زندگی سالم

.....
.....
.....

.....
.....
.....

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

افسرده، رژیم، وعده، حمله قلبی، فشار

1. شما باید در رژیم خود ویتامین و مواد معدنی داشته باشید.
2. این بشقاب در هر وعده ۲۵۰ کالری دارد.
3. پرستار فشار خون شما را خواهد گرفت.
4. تقریباً به من حمله قلبی دادی آنجا!.
5. از فکر تمام کار سخت پیش‌رو افسرده بودم.

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

1. وزن پیدا کردن
2. افزایش یافتن
3. را اندازه گرفتن
4. زندگی کردن
5. بررسی کردن

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

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

- 1.
- 2.

صفحه ۳۵

به سئوالات زیر پاسخ دهید.

1. تا به حال به یزد سفر کرده‌اید؟
2. تا به حال شاهنامه را خوانده‌اید؟

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

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!

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

صفحه ۳۸

نوشتن

A. دور اسم مصدرها خط بکشید.

رضا از شنیدن آن داستان قدیمی خسته است.

مهسا داشت تلویزیون می دید.
 درباره شستن ظرفها نگران نباش.
 به خاطر زود آمدن از شما متشکرم.
 او می خواهد به پارک برود.

صفحه ۳۹

B. جملات زیر را کامل کنید.

جین از (برنامه) برای آینده لذت می برد.
 او در (عوض کردن) لاستیک های پنجر ماهر است.
 او یک هفته در میان به (شنا کردن) می رود.
 ممنون که زود (آمدن)
 معلم ما می تواند 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

www.aczeynali.com

1. عمویم به خانه اش فکر می کند.
2. آن کتاب واقعا سرگرم کننده بود.
3. مشکلی ندارد لطفا پنجره را
4. او دویست کیلومتر بدون رانندگی کرد.
5. من از شما واقعا لذت بردم.