

یک سبک زندگی سالم

نکات جالب:

- مردم با تحصیلات بالاتر، بیشتر عمر می کنند.
- وقتی دوستان و خانواده مان را ملاقات می کنیم، سلامت ما بهبود می یابد.
- نشستن زیاد، خطرات سلامتی را افزایش می دهد.
- خنده بهترین دارو برای سلامتی شما است.

آماده شوید

A. به افراد در تصاویر نگاه کنید. اگر کاری که می کنند برای سلامتی شان خوب است، تیک بزنید.
حالا تصاویر را با کلمات و جملات مطابقت دهید.

1. بهزاد هله هوله هنگامی که دارد تلویزیون می بیند را دوست دارد.

2. رضا در اینترنت می کند.

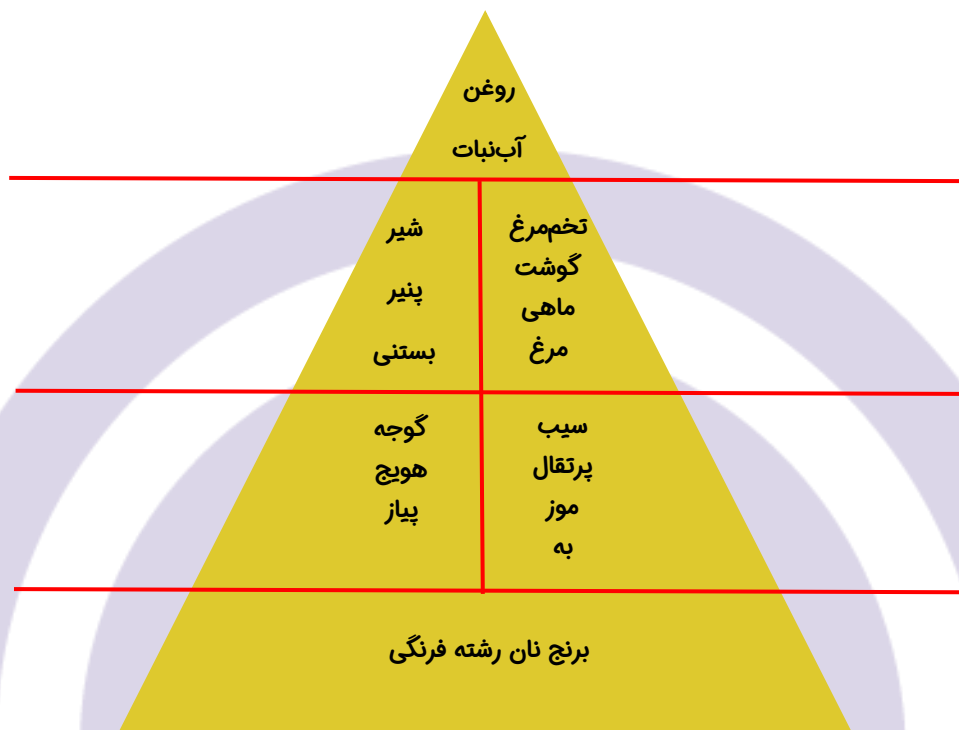
3. من هر روز صبح ساعت شش بیرون می روم و می کنم. www.aczeynali.com

4. مهدی جمعه ها با دوستانش

5. آن ها سال گذشته قله دماوند را

www.aczeynali.com

B. در هرم زیر، دور غذایی که هر روز می خورید یک خط بکشید.



فکر می کنید رژیم سالمی دارید؟ از کجا می دانید؟

C. جملات زیر را بخوانید و از قیدهای تکرار (هرگز، گاهی، اغلب، معمولاً، همیشه) استفاده کنید تا نشان دهید آن‌ها را هرچندوقت انجام می دهید.

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

1. من با کامپیوترم کار می کنم.
 2. من بعد از ظهرها تلویزیون می بینم.
 3. من بیرون می روم و با دوستانم بازی می کنم.
 4. من فست فود می خورم.
 5. من به مدرسه پیاده می روم.
- پاسخ هایتان را با پاسخ هم کلاسی هایتان مقایسه کنید.

مکالمه

به ندرت، معتاد تلویزیون،
وزن پیدا کردن، افسرده، تو
بردی!

بازی
کلمات

سینا و بهزاد دوستان قدیمی هستند.

آن‌ها تقریباً سه ماه است که همدیگر را ندیده‌اند. بهزاد به سینا زنگ زده است.

بهزاد: سلام سینا اوضاع چطور است؟ من از نوروز تو را ندیده‌ام.

سینا: سلام بهزاد. ممنونم از اینکه تماس گرفتی. من بیشتر اوقات خانه هستم. من کارهای متفاوتی مثل گشتن در اینترنت و بازی کردن با کامپیوتر انجام می‌دهم.

بهزاد: اوقات فراغت چی؟ بیرون رفتن، نرمش کردن، فوتبال بازی کردن و ... ؟

سینا: نه! من به ندرت با دوستانم بیرون می‌روم و می‌گردم.

بهزاد: متوجه هستم. رضا و من پنجشنبه برای کوه‌نوردی و پیاده‌روی دربند می‌رویم. با ما می‌آیی؟

سینا: چی؟! اوه نه، خیلی وقت است آنجا نبوده‌ام. ترجیح می‌دهم آخر هفته در خانه بمانم و فیلم‌هایم را ببینم. همچنین خوردنی‌های زیادی هم خریده‌ام.

بهزاد: یالا! معتاد تلویزیون بودن رو تموم کن! حدس می‌زنم خیلی وقت هست تمرین نکرده‌ای. فکر می‌کنم الان کمی چاق هستی.

سینا: خب... در واقع حق با تو است. در سه ماه پنج کیلو وزن گرفتم. اصلاً دوست ندارم تکان بخورم.

بهزاد: دیدی؟ بهت گفتم. کار کردن زیادی با کامپیوترها مردم رو بیمار و افسرده می‌کند. من درباره این جایی خوانده‌ام.

سینا: خب! تو بردی! کی و کجا همو ببینیم؟

پرسش‌ها

به سئوالات زیر به شکل شفاهی پاسخ دهید.

1. سینا در خانه چه می‌کند؟

2. سینا یک ورزشکار است؟

3. ورزش مورد علاقه شما چیست؟

اصطلاحات و
کلمات جدید

A. ببینید، بخوانید و تمرین کنید.

خوردن سبزیجات بخش مهمی از رژیمی سالم است.

دکتر دارد به ضربان قلب پدر بزرگم گوش می‌دهد.

عمویم فشار خون بالا دارد.

خواهرم هر ماه خودش را قد و وزن می‌کند.

همسایه ما دیروز دچار حمله قلبی شد

یک بشقاب برنج برای آن‌ها کافی نیست.

سیگار کشیدن برای همه خطرناک است.

آرش عادت خوردن بدی دارد.

امروز، اعتیاد به تکنولوژی یک مشکل بزرگ است.

B. بخوانید و تمرین کنید.

فیزیکی: مربوط به بدن

شنا یک ورزش فیزیکی است

آرام: بدون نگرانی

معلم من اخلاق بسیار آرامی دارد

متعادل: تمام اجزا در حد درست حضور دارند

یک رژیم متعادل شامل میوه‌ها و سبزیجات بسیار است

اخیر: مدت کوتاهی قبل رخ داده یا آغاز شده

قیمت موز هفته‌های اخیر افزایش یافته است

روحی: مربوط به عواطف

دکتر او گفت که مشکل بیشتر روحی بوده تا اینکه فیزیکی باشد

مانع شدن: جلوی اتفاق افتادن چیزی را گرفتن

تمرین روزانه مانع بیماری‌ها می‌شود

رابطه: نحوه احساس و رفتار دو نفر یا بیشتر نسبت به هم

او با عمه‌اش رابطه خوبی دارد

خواندن
(مهارت متن خوانی)

صفحه ۵۸

داشتن یک زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر

آیا تا به حال به یک سبک زندگی سالم برای طولانی‌تر زندگی کردن فکر کرده‌اید؟ مردم می‌توانند برای داشتن زندگی سالم‌تر خیلی کارها کنند. بیشتر مردم رژیمی خاص دارند یا تمریناتی انجام می‌دهند؛ هرچند، آن‌ها بدون یک برنامه دقیق ممکن است به خود آسیب بزنند.

برای داشتن یک سبک زندگی سالم‌تر، مردم باید کارهای خاصی کنند. ابتدا باید سلامت کلی خود را بررسی کنند. اندازه‌گیری فشار خون و ضربان قلب مهم‌ترین کار برای انجام است. آن‌ها باید همچنین سابقه سلامتی خانواده خود را بررسی کنند. در این صورت آن‌ها متوجه می‌شوند که اگر کسی در خانواده بیماری خاصی داشته است.

نکته دیگر توجه به سلامت فیزیکی است. برای مثال خوردن غذای سالم به مردم در داشتن زندگی طولانی‌تر کمک می‌کند و مانع از بیماری‌ها می‌شود. خوردن غذای ناسالم باعث افزایش وزن اشخاص و بالا رفتن خطر حمله قلبی می‌شود. خوردن مقدار متعادلی از نان، سبزیجات، میوه‌جات، پروتئین و روغن برای همه ضروری است. همچنین تمرینات روزانه شرایط سلامتی افراد را بهبود می‌بخشد.

یک روش موثرتر برای لذت بردن از یک سبک زندگی بهتر، داشتن رابطه سالم با دیگران است. تحقیقات اخیر نشان داده که یک زندگی اجتماعی خوب خطر مرگ را کاهش می‌دهد. متأسفانه برخی مردم این روزها خویشاوندان خود را اغلب ملاقات نمی‌کنند. آن‌ها واقعا مشغول کار هستند و معمولاً از تکنولوژی برای ارتباط استفاده می‌کنند.

صفحه ۵۹

عادات و اعتیادات بد می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. یک روز مصرف سیگار می‌تواند تقریباً پنج ساعت از عمر شخص مصرف‌کننده بکاهد. اعتیاد به تکنولوژی مانند استفاده طولانی از رایانه هم خطرناک است.

فراتر از همه، مهم‌ترین چیز برای لذت بردن از یک زندگی خوب داشتن سلامت عاطفی است. عبادت از استرس می‌کاهد و به مردم زندگی آرام و متعادلی می‌دهد. مردم با این سبک زندگی زندگی بهتری داشته‌اند.

www.aczeynali.com

کارهای بسیار دیگری هم هست که مردم می‌توانند انجام دهند تا سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی کنند. نکته مهم هرچند داشتن برنامه‌ای برای شیوه زندگی که می‌خواهند و مراقبت از سلامت جسمی و عاطفی‌شان است.

www.aczeynali.com

استراتژی خواندن

سطحی خواندن

شما برای تشخیص موضوع و فهم نظر اصلی یا پیام نویسنده می‌توانید یک متن را سطحی بخوانید. وقتی شما یک متن را به شکل سطحی بخوانید، می‌توانید پیش‌بینی کنید و حدس بزنید مطلب درباره چه چیزی است. خواندن سطحی یک متن پیش از آنکه مطلب را کامل و با دقت بخوانید به شما می‌تواند کمک کند تا آن را بهتر بفهمید.

گام‌های زیر را برای سطحی‌خوانی دنبال کنید

عنوان را بخوانید.

به تصاویر نگاه کنید.

نخستین و آخرین خط هر بند را بخوانید

سریع بخوانید. تمام کلمات را نخوانید. جزئیات مهم نیستند

ایده اصلی را پیدا کنید و بنویسید

برای تشخیص موضوع متن، پرسید: متن درباره چیست؟

برای تشخیص ایده اصلی متن، از خود پرسید: مهم‌ترین چیزهایی که نویسنده درباره موضوع می‌گوید چه هستند؟

درک مطلب

www.aczeynali.com

صفحه ۶۰

A. جملات زیر را بخوانید. هر نظر (ایده) در بخش خواندن را پیدا کنید، سپس شماره بندی که درباره‌اش بحث می‌کند را بنویسید.

■ داشتن یک رابطه سالم با دیگران زندگی‌های ما را بهتر می‌کند.

بند:

■ اعتیاد یک عادت بد است.

بند:

توجه به غذای ما برای سلامت بدنی (فیزیکی) ما ضروری است.

بند:

B. متن را بخوانید و دور ایده اصلی خط بکشید.

(a) استعمال دخانیات برای سلامتی مضر است.

(b) داشتن یک زندگی سالم و طولانی‌تر به یک برنامه بادقت نیاز دارد.

(c) عبادت به مردم یک زندگی سالم می‌دهد.

C. برای پیدا کردن اطلاعات زیر متن را مروری اجمالی کنید.

(a) چه چیزی خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد؟

(b) چگونه می‌توانیم سلامت کلی‌مان را بررسی کنیم؟

(c) مهم‌ترین فاکتور در داشتن زندگی سالم‌تر چیست.

صفحه ۶۱

توسعه دانش لغوی

پیشوندها و پسوندها

یک پیشوند حرف یا گروهی از حروف است که در ابتدای کلمه می‌آید.

هر پیشوند یک معنا دارد. برای مثال

پیشوند	معنا	مثال
re-	دوباره	دوباره نوشتن
un-	نبودن	بدون اهمیت
im- in-	نبودن	غیرممکن/نادرست
dis-	مخالف بودن	دوست نداشتن
mid-	میان	میان روز

یک پسوند حرف یا گروهی از حروف است که به پایان کلمه اضافه می‌شود تا کلمه متفاوتی بسازد. برای مثال، زمانی که یک پسوند فعل را به اسم تغییر می‌دهد، یک پسوند اسم‌ساز است.

پسوند	کارکرد	مثال
-er / -or	اسم‌ساز	نوشتن + -er = نویسنده ترجمه کردن + -or = مترجم
-ness	اسم‌ساز	شاد + -ness = شادی
-ion / -tion / -sion	اسم‌ساز	درست کردن + -ion = خلق
-ful	صفت‌ساز	استفاده کردن + -ful = مفید
-ous	صفت‌ساز	خطر + -ous = خطرناک
-y	صفت‌ساز	باران + -y = بارانی
-al	صفت‌ساز	طبیعت + -al = طبیعی
-ly	قیدساز	آرام + -ly = آرامی

A. کلمات زیر را بخوانید. دور پیشوندها خط بکشید.

مخالفت کردن

میان‌ترم

عمو/دایی

نامن

خواندن

تصویر

واقعیت

ناقص

بی‌نظمی

متاسفانه

www.aczeynali.com

B. کلمات زیر را بخوانید. دور پسوندها خط بکشید.

پوینده

قدرتمند

بی‌خانمان

کاغذ

بازپخش

دعوت

فرهنگی

مشهور

خانواده

www.aczeynali.com

C. بند چهارم متن خواندن را بخوانید و پنج پسوند پیدا کنید.

D. به نام‌ها نگاه کنید. شکل صفت آن‌ها در متن خواندن آمده است. پیدا کنید.

شکل صفت

اسم

1. مراقبت

2. سلامتی

3. خطر

4. عاطفه

صفحه ۶۴

دستور زبان

A. متن‌های زیر را بخوانید.

تکنولوژی در این قرن روی زندگی مردم تاثیر گذاشته است. کار با رایانه‌ها و تلفن‌های همراه عادات و سبک زندگی مردم را تغییر داده است. برخی مردم رایانه‌های شخصی و خصوصا تلفن‌های همراهشان را بدون دلیل خوبی همه‌جا استفاده می‌کنند. برخی ماه‌ها یک کتاب نخوانده‌اند. برخی برای مدتی طولانی خویشاوندان‌شان را ملاقات نکرده‌اند. برخی حتی برای مدتی طولانی نخوابیده‌اند یا به درستی تغذیه نکرده‌اند. برخی از این افراد عادات خوب مانند تمرین روزانه یا حضور در رخدادهای اجتماعی را ترک کرده‌اند. آن‌ها یک سبک زندگی ناسالم انتخاب کرده‌اند. برای زندگی طولانی‌تر، آن‌ها باید درباره روش زندگی‌شان، کارشان، و استفاده از تکنولوژی دوباره فکر کنند.

تکنولوژی به محققان و دانشمندان دوران ما کمک کرده است. داروهای جدید و اختراعات پزشکی جان انسان‌های زیادی را نجات داده است. آن‌ها به مردم اجازه داده‌اند زندگی سالم‌تری داشته باشند و طولانی‌تر زندگی کنند. داروهای جدید مانند داروهای ضدسرطان و آنتی‌بیوتیک‌های جدید بیماران بسیاری را درمان کرده‌اند. برخی ابداعات تکنولوژیک به پزشکان کمک کرده‌اند تا شرایط بهداشتی مردم را بررسی کنند. آن‌ها کلیدهایی به اسرار بدن انسان پیدا کرده‌اند. تکنولوژی‌های جدید به پزشکان کمک کرده‌اند تا متوجه شوند بیماری‌ها چگونه توسعه پیدا می‌کنند. آن‌ها راه‌هایی پیدا کرده‌اند تا در همان مراحل ابتدایی با بیماری مبارزه کنند و مانع آن شوند. تکنولوژی، آنگونه که برخی مردم ممکن است فکر کنند، اصلا چیز بدی نیست. راهی که ما تکنولوژی را استفاده می‌کنیم، مهم است.

B. مثال‌های زیر را بخوانید.

مثبت		
یک کار (تجارت) را	شروع کرده‌است	او
	شروع کرده‌است	سمیرا
	شروع کرده‌ام	من
	شروع کرده‌ای	تو
	شروع کرده‌اند	عرفان و احسان
	شروع کرده‌اند	آنها

منفی		
(آن) حادثه را	فراموش نکرده‌است	بهروز
	فراموش نکرده‌است	او
	فراموش نکرده‌ام	من
	فراموش نکرده‌اید	شما
	فراموش نکرده‌ایم	ما
	فراموش نکرده‌اند	دوستان من

www.aczeynali.com

سوالی		
سخت ؟	کار کرده‌است	او
	کار کرده‌است	مارال
	کار کرده‌ام	من
	کار کرده‌اید	شما
	کار کرده‌ایم	ما
	کار کرده‌اند	کشاورزان

www.aczeynali.com

آیا

C. به معلم خود بگویید که زمان حال کامل چگونه ساخته می‌شود.

D. مکالمه را بخوانید و زیر تمام افعال حال کامل خط بکشید.

E. بند زیر را بخوانید و بهترین شکل فعل را انتخاب کنید.

من حالا ۵۵ ساله هستم و این هفته بازنشسته خواهم شد. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم و کتاب زندگی‌ام را می‌خوانم، می‌بینم که زندگی جالبی داشته‌ام. من در یک خانواده خوب به دنیا آمدم. پدرم یک معلم و مادرم یک پرستار بود. آن‌ها همیشه سخت کار می‌کردند و به من یک زندگی نرمال و سالم دادند. وقتی کودک بودم، می‌خواستم یک آتش‌نشان شوم. پس از دانشگاه، به آتش‌نشانی پیوستم. من برای سی سال آنجا کار کرده‌ام. یک کار واقعا سخت اما هیجان‌انگیز است. من سخت کار کردم تا یک آتش‌نشان خوب شوم. در ۲۵ سال گذشته در ماموریت‌های زیادی بوده‌ام. اما صادقانه بگویم، من به یاد نمی‌آورم که چند جان نجات داده‌ام و چند نفر را خوشحال کرده‌ام. من یک چیز را قطعی می‌دانم: من از تمام دقایقم به عنوان یک آتش‌نشان لذت برده‌ام.

F. مثال‌های زیر را بخوانید.

من آن‌ها را از ۲۰۰۸ می‌شناسم

ما بیست سال اینجا زندگی کرده‌ایم

او هنوز شغلی نداشته است

آن‌ها تا به حال به مادری سفر کرده‌اند؟

G. گروه شوید و درباره کارهایی که انجام داده‌اید یا نداده‌اید صحبت کنید. شما ممکن است از "از"، "برای"، "هنوز" "تا حالا" در پرسش‌ها و پاسخ‌هایتان استفاده کنید.

www.aczeynali.com

مثال:

من درس چهارم را مطالعه کرده‌ام.

من هنوز تکالیف انگلیسی‌ام را انجام نداده‌ام.

افعال مرکب

مثال‌های زیر را بخوانید. معنای افعال مرکب را بررسی کنید.

تمایل داری یک پیام بگذاری؟ نه، بعداً **زنگ مجدد** خواهم زد.

وارد شده‌اید؟ اوه بله، اکنون در اتاقم هستم.

چه زمانی **بلند شدی**؟ صبح زود.

پدرت سیگار کشیدن را **ترک کرده** است؟ بله او می‌داند سیگار کشیدن برای سلامتش مضر است.

او در کرج به مدرسه می‌رفت؟ نه او در لواسان **بزرگ شد**.

عجله کن! دیر کردیم.

سارا از ما به خوبی **مراقبت کرد**. او یک آشپز عالی است.

ماشین لباسشویی را **خاموش کن**. زیاد سر و صدا می‌کند.

جیمز معمولاً صبح زود **بیدار می‌شود**. اما امروز او هنوز خواب است.

مهارت گفتاری
و شنیداری

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

استراتژی صحبت کردن

صحبت درباره تجربیات گذشته

A. شما می‌توانید از حال کامل برای پرسیدن و صحبت درباره تجربیات گذشته صحبت کنید.

A: آیا تا به حال بازی "سفر به مریخ" را انجام داده‌ای؟

B: اوه بله. من اخیراً یاد گرفته‌ام بازی کنم. اما نمی‌خواهم دیگر بازی کنم.

A: واقعا؟ چرا؟

B: زمان زیادی می برد. من از دوشنبه گذشته به کلاس زبان اسپانیایی ملحق شده ام. دوست دارم زمانم را آنجا سپری کنم.

A: متوجهم. اما می توانی آن را در اوقات فراغت بازی کنی.

B: نمی دانم. بهش هنوز فکر نکرده ام.

شما می توانید برای پرسیدن و پاسخ درباره تجربیات گذشته از الگوهای زیر استفاده کنید.

آیا تا به حال.....؟

بله، من آن را یکبار/سال گذشته/غیره.....

نه انجام نداده ام. شاید بعدا تلاش کنم.

صفحه ۷۵

به مکالمات گوش کنید و سؤالات را پاسخ دهید.

مکالمه اول

۱. حمید در یک تیم است.

۲. او تیم را به ترک کرده است.

گروه شوید و از دوستان خود درباره تجربیاتی که داشته اند بپرسید. شاید از افعال داخل کادر استفاده کنید

تماشا کردن سریال امیر کبیر، خواندن اشعار حافظ، فوتبال بازی کردن، ساختن قایق کاغذی، به جنوب سفر کردن

مکالمه دوم

www.aczeynali.com

فریده می خواهد.....

فریده تلاش کرده است

گروه شوید و از دوستان خود درباره کارهایی که تجربه نکرده اند. شاید از افعال داخل کادر استفاده کنید.

گلف بازی کردن، قله اورست را فتح کردن، به ماه سفر کردن، در المپیک شرکت کردن

تلفظ

A. به جملات زیر گوش دهید. تمام کلمات مهم هستند و تمامشان استرس دارند.

1. مراقب باش!

2. بازگرد!

3. بشین!

4. دور شو!

5. مراقبت کن!

در برخی موقعیت‌ها، موقعیت‌های اضطراری برای مثال، تمام کلمات مهم هستند. در آن صورت تمام کلمات استرس دارند.

B. جملات زیر را با الگوی استرس مناسب ادا کنید.

1. فرار کن!

2. بچرخ! / بهبود پیدا کن!

3. بیدار شو!

4. عجله کن!

مراقبت کن!

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

نوشتن
(مهارت نوشتاری)

اسم مصدر

دوچرخه سواری تمرین خوبی است.

وحید از دوچرخه سواری لذت می برد.

یک gerund یک فعل به همراه ing است که مانند یک اسم عمل می کند. یک gerund می تواند به عنوان یک فاعل یا یک مفعول در جمله باشد.

به عنوان فاعل

شنا کردن برای همه خوب است.

خواندن به آموزش انگلیسی کمک می کند.

یک gerund همواره مفرد است. وقتی یک gerund فاعل جمله است، یک فعل مفرد می خواهد.

قدم زدن مرا خوشحال می کند.

اما وقتی دو gerund فاعل را تشکیل می دهند، فعل جمع است.

دوچرخه سواری و پیاده روی ورزش های محبوب هستند.

www.aczeynali.com

گاهی یک اسم پس از gerund می آید.

فوتبال بازی کردن تفریح او است.

www.aczeynali.com

عکس گرفتن سرگرمی او است.

آموختن یک زبان زمان می برد.

A. افعال زیر را به gerund تبدیل کنید. سپس جمله‌ها را کامل کنید.

نوشتن خوردن سفر کردن انجام دادن

(1) فست‌فود شما را چاق می‌کند.

(2) با قطار ارزان و امن است.

(3) خوب زبان انگلیسی یکی از اهداف من است.

(4) تمرینات منظم برای همه مفید است.

راهنمایی

در هشدارها شما اغلب **NO** را پیش ing می‌بینید. این به این معناست که این کار اینجا ممنوع است. برای مثال **NO FISHING** به معنای آن است که ماهیگیری اینجا ممنوع است

به عنوان مفعول

از شنا کردن لذت می‌برم.

مریم عاشق خواندن است.

www.aczeynali.com

پس از افعال زیر استفاده کنید gerund می‌توانیم از:

www.aczeynali.com

پایان دادن

تصور کردن

تمرین کردن

دوست داشتن

لذت بردن

تسلیم شدن

ادامه دادن

ترک کردن

ما معمولا از **go+a gerund** برای توصیف یک فعالیت سرگرم کننده استفاده میکنیم.

برویم خرید کنیم

روز گذشته ما دوچرخه سواری رفتیم

این ها مثال هایی رایج هستند:

ماهی گیری کردن

اسکیت کردن

قایقرانی کردن

اسکی رفتن

پیاده روی رفتن

دویدن رفتن

شنا رفتن

صفحه ۷۵

B. افعال زیر را gerund (اسم مصدر) تغییر دهید. سپس جملات را تکمیل کنید.

بازی کردن پیاده روی کردن ماهیگیری کردن انجام دادن

(1) خواهرم از در باران لذت می برد.

(2) مهران والیبال را دوست دارد.

(3) پدرم جمعه ها به می رود.

(4) آیا او تکالیفش را تمام کرده است؟

www.aczeynali.com

www.aczeynali.com

C. با استفاده از اسم مصدر (به عنوان فاعل و مفعول) پنج جمله درباره خودتان، خانواده و دوستانتان بسازید.

راهنمایی

یک اسم مصدر را با حال استمراری اشتباه نگیرید.

سرگرمی مورد علاقه مریم **نوشتن** اشعار است.

مریم اکنون یک ایمیل **می‌نویسد**.

D. جملات زیر را بخوانید. کدام یک از کلماتی که زیرشان خط کشیده شده است یک اسم مصدر است؟

(1) وقتی زنگ زدم، آن‌ها داشتند یک مسابقه فوتبال تماشا می‌کردند.

(2) سعید اکنون در پارک دوچرخه‌سواری می‌کند.

(3) فرزانه از تماشای فیلم‌های علمی لذت می‌برد.

(4) ورزش مورد علاقه من پیاده‌روی (راه‌پیمایی) است.

اسم‌های مصدر پس از حروف اضافه

حروف اضافه کلماتی مانند **در**، **با**، **برای**، **بعد**، **درباره**، **زیرا**، **روی**، **در**، **با**، **بدون** و ... هستند.

این‌ها مثال‌هایی رایج از حروف اضافه + اسم‌های مصدر هستند.

www.aczeynali.com

پرستو **در** مکالمه و **نگارش** آلمانی خوب است.

آلیس **به** بازی کردن تنیس علاقه‌مند است.

درباره زندگی در روستا چه فکر می‌کنی؟

www.aczeynali.com

نانسی و مارگارت برنامه‌هایی **برای** انجام تکالیفشان به زودی دارند.

از **شستن** ظروف خسته هستم.

E. تمام اسامی مصدر را در مکالمه پیدا کنید. کدام یک پس از یک حرف اضافه آمده است.

A. به بخش اول یک گزارش گوش کنید.

طبق آنچه شنیدید جای خالی را پر کنید.

برخی مردم سه عادت بد دارند. آنها

مردم با ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگی‌شان،

2. دوباره گوش کنید و تمام افعال حال کامل را بنویسید.

B. حالا بقیه مطلب را بخوانید.

سبک زندگی شلوغ مردم در شهرهای بزرگ مشکلات بسیاری برای سلامتی‌شان ایجاد کرده است. هجوم به مدرسه و کار و خروج سریع از آن، فعال بودن جسمی را برای همه سخت کرده است. بسیاری مردم زمان ندارند تا غذای سالم بپزند یا آماده کنند. آنها اسنک‌ها، و غذای ناسالم مصرف می‌کنند. این نوع رژیم ذائقه مردم را تغییر داده و حالا جوانان بسیاری فست‌فودها را به غذای خانگی ترجیح می‌دهند. تماشای تلویزیون و کار با تکنولوژی برای ساعات طولانی سلامت مردم را به خطر انداخته است. آنها خطر بیماری‌های قلبی و اختلالات خواب را افزایش داده‌اند. پس چیزهایی که حالا ساده به نظر می‌رسد می‌تواند باعث مشکلات جدی در آینده شود.

3. متن را سطحی بخوانید و یک عنوان برایش پیدا کنید.

4. متن را اجمالا مرور کنید و زیر اسم‌های مصدر خط بکشید.

C. در گروه‌ها کار کنید. پیرسید و پاسخ دهید.

www.aczeynali.com

سه چیز که مردم باید در
سبک زندگی‌شان دارند را
نام ببرید

آیا واقعا تغییر سبک
زندگی‌مان آسان است؟

چرا کار کردن زیاد با
تکنولوژی خطرناک است؟