

اگرچه نیت خوبی است زیستن ...
اما خوشا که دست به تصمیم بهتری بزنیم!

 www.konkursara.com

 ۰۲۱۵۵۷۵۶۵۰۰

دانلود بهترین جزوات در

کنکورسرا

کنکورسرا

مرجع تخصصی قبولی آزمون فرهنگیان و آزمون استخدامی آموزش و پرورش

لغات مهم و جدید صفحه 49 کتاب درسی

healthy: سالم / تندرست	lifestyle: شیوه زندگی / سبک زندگی
higher education: آموزش عالی	longer: بیشتر / طولانی تر
health: سلامتی / تندرستی	improve: بهبود یافتن / بهتر شدن
family members: اعضای خانواده	increase: افزایش یافتن / زیاد شدن
risk: خطر / ریسک	laughter: خنده
the best: بهترین	medicine: دارو

A Healthy Lifestyle

Interesting Facts:

People with higher education usually live longer.

Our health improves when we visit our friends and family members.

Sitting a lot increases health risks.

Laughter is the best medicine for your health.

صفحه 50 کتاب درسی



Healthy Diet: رژیم غذایی سالم



Eating Fast Food: خوردن غذای حاضری



Daily Exercise: ورزش روزانه



Overwork With Technology:

بیش از حد با فن آوری کار کردن

لغات مهم و جدید صفحات 51 و 52 کتاب درسی

jog: آهسته دویدن	hang out: وقت گذراندن
surf: جستجو کردن / گشتن در	climb: بالا رفتن از / صعود کردن
junk food: غذای ناسالم / هله هوله	pyramid: هرم
below: زیر / پایین	circle: دایره کشیدن
oil: روغن	candy: آبنبات
carrot: هویج	onion: پیاز
quince: به	adverb: قید
frequency: تکرار	compare: مقایسه کردن

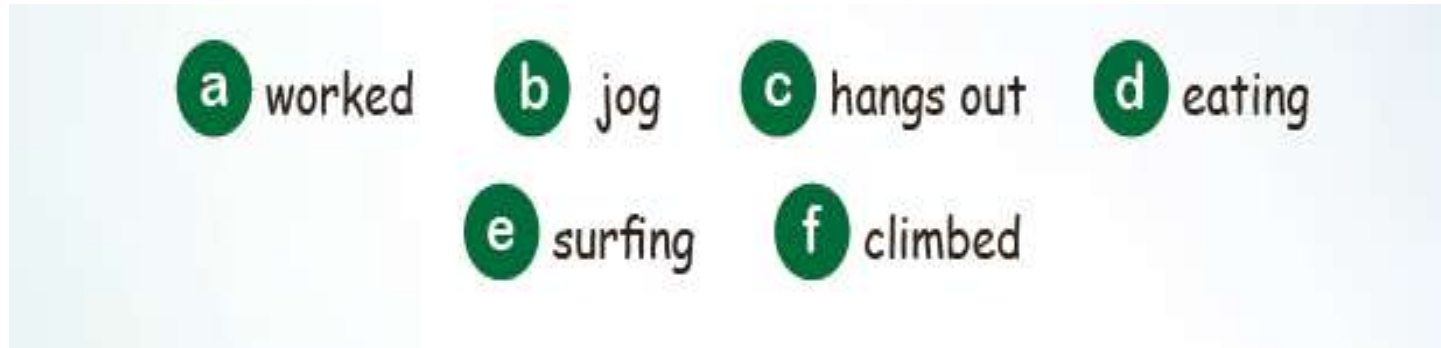
Page 51: Get Ready

A. Look at the people in the pictures. Check (✓) if what they are doing is good for their health.



ادامه صفحه 51 کتاب درسی

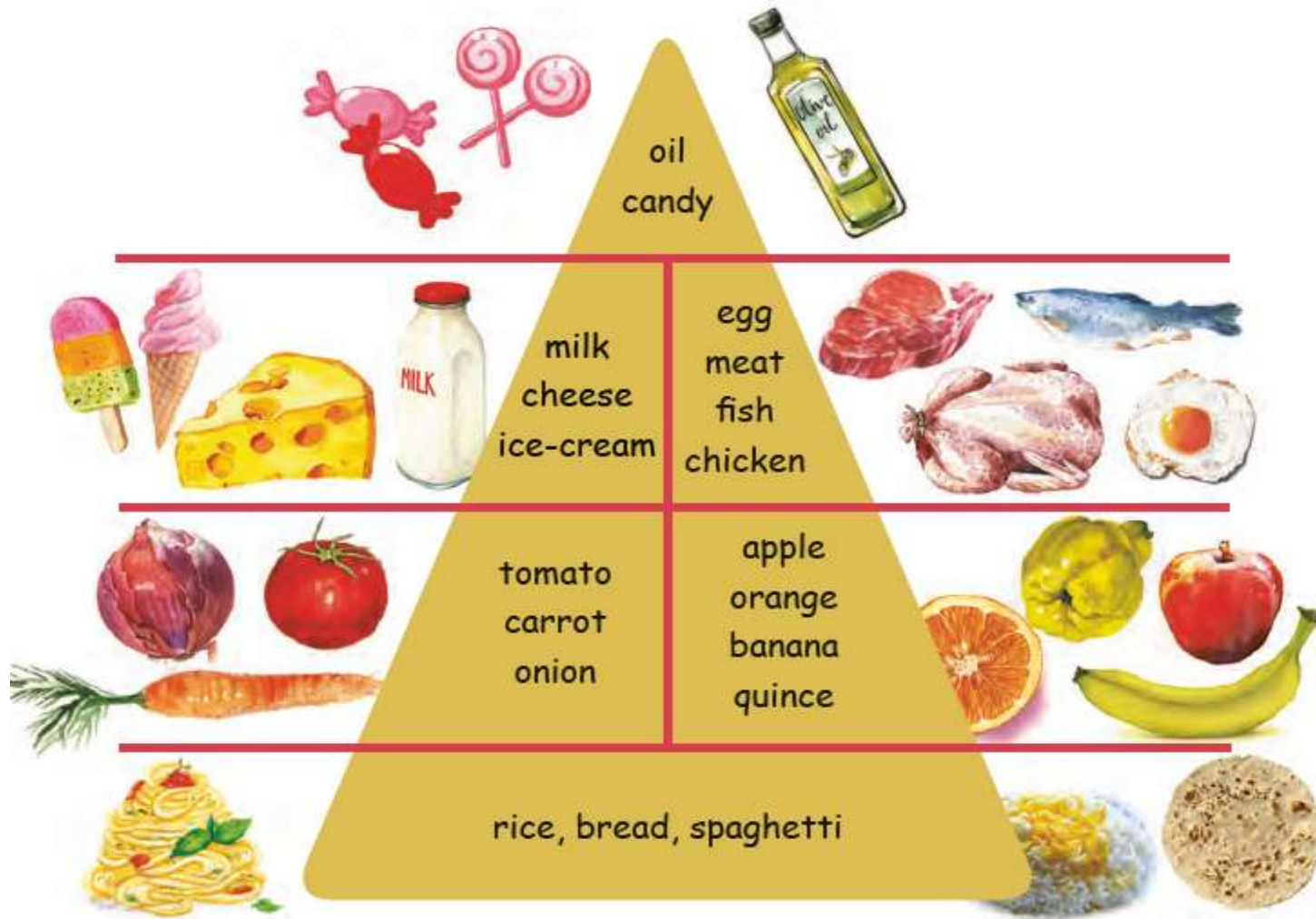
Now match the pictures with the words and sentences.



1. Behzad likes ----- junk food when he's watching TV.
2. Reza is ----- the net.
3. I go out and ----- every morning at 6.
4. Mahdi ----- with his friends on Fridays.
5. They ----- Mount Damavand last year.

صفحه 52 کتاب درسی

A. In the pyramid below circle the food you eat each day.



Do you think you have a healthy diet? How do you know that?

C. Read the following sentences and use **adverbs of frequency** (never, sometimes, often, usually, always) to show how often you do them.

1. I **often** work on my computer.
2. I **never** watch TV in the afternoon.
3. I **usually** go out and play with my friends.
4. I **sometimes** eat fast food.
5. I **always** walk to school.

Compare your answers with your classmates'.

لغات مهم و جدید صفحات 53 و 54 کتاب درسی

rarely: به ندرت	couch potato: معتاد به تلویزیون
gain: به دست آوردن / کسب کردن	weight: وزن
gain weight: وزن زیاد کردن	depressed: افسرده / غمگین
win: پیروز شدن / برنده شدن	You won!: حق با توست!
since: از / از آن موقع	prefer: ترجیح دادن
a bit: یه کم / یه ذره	sportsperson: ورزشکار

Conversation (Pages 53 & 54)

Sina and Behzad are old friends. They have not seen each other for about three months. Behzad has called Sina.

سینا و بهزاد دوستان قدیمی هستند. آنها حدود سه ماه است که یکدیگر را ندیده اند.
بهزاد به سینا زنگ زده است.

Behzad: Hi Sina. How is it going? I haven't seen you since Norooz.

بهزاد: سلام سینا. حالت چگونه؟ من تو را از نوروز ندیده ام.

Sina: Hi Behzad. Thanks for calling. I am home most of the time. I do different things like surfing the net and playing computer games.

سینا: سلام بهزاد. از تماس متشکرم. من بیشتر اوقات خانه هستم. من کارهای مختلفی مثل جستجو در اینترنت و بازی بازی های کامپیوتری انجام می دهم.

Behzad: How about your free time? Going out, jogging, playing football,...

بهزاد: در اوقات فراغت چطور؟ بیرون می روی، می دوی، فوتبال بازی می کنی ، ...؟

Sina: Nope. I rarely go out and hang out with my friends.

سینا: نه، من به ندرت بیرون می روم و با دوستانم وقت می گذرانم.

Behzad: I see. Reza and I are going to Darband for climbing and walking this Thursday. We really like to see you. Will you come with us?

بهزاد: متوجه شدم. رضا و من این پنج شنبه قصد داریم برای کوهنوردی و پیاده روی به دربند برویم. ما واقعاً دوست داریم تو را ببینیم. آیا با ما خواهی آمد؟

Sina: What?! Oh, no, I haven't been there for a long time. I prefer to stay home and watch my movies on the weekend. I've bought lots of things to eat, too.

سینا: چی؟! اوه، نه، من برای مدت طولانی که آنجا نبوده ام. من ترجیح می دهم در آخر هفته خانه بمانم و فیلم هایم را تماشا کنم. من هم چنین چیزهای زیادی برای خوردن خریده ام.

Behzad: Come on! Stop being a couch potato! I guess you haven't exercised for a long time. I think you are a bit fat now.

بهزاد: بی خیال! این قدر معتاد به تلویزیون نباش! من حدس می زنم تو برای مدت طولانی ورزش نکرده ای. من فکر می کنم تو الآن یه کمی چاق هستی.

Sina: Um... actually, you're right. I've gained five kilos in three months. I really do not like to move!

سینا: اوم... در واقع، حق با تو است. من در سه ماه پنج کیلو چاق شده ام. من واقعاً دوست ندارم تحرک داشته باشم!

Behzad: See? I told you. Working with computers for a long time makes people sick and depressed. I've read about this somewhere.

بهزاد: می بینی! من به تو گفتم. کار کردن با کامپیوتر برای مدت طولانی افراد را بیمار و افسرده می سازد. من درباره این در جایی (مطلبی) خوانده ام.

Sina: All right. You won!... When and where should we meet?

سینا: بسیار خوب. تو بردی (حق با توست)! چه وقت و کجا باید ما همدیگر را ببینیم؟

Questions: Answer the following questions **orally**.

Q1. What does Sina do at home? **A1.** He does different things.

Q2. Is Sina a sports person? **A2.** No, he isn't a sports person.

Q3. What is your favorite sport? **A3.** Swimming is my favorite sport.