

جلسه دوم

# Unit one : Late Start

## Reading

شروع دیر ہنگام ( قسمت اول)



1. High schools in Minnesota have a problem.

Many students are late to school.

They are often **tired**.

Some students fall asleep in class.

They often get sick, too.

The **administrators** think about the problem.

They make a small change . It helps a lot.

What do they do ? They start the school day a little later.

➤ دبیرستان ها در ایالت مینهسوتا یک مشکل دارند.

➤ بسیاری از دانش آموزان دیر به مدرسه می آیند.

➤ آن ها اغلب **خسته** هستند.

➤ بعضی از دانش آموزان در کلاس می خوابند.

➤ آن ها اغلب بیمار هم می شوند.

➤ **مدیران** مدرسه درمورد این مشکل فکر کردند.

➤ آنها تغییر کوچکی ایجاد کرده اند. این تغییر بسیار مفید بود.

➤ آن ها چه کرده اند؟ آنها روز مدرسه را کمی دیرتر شروع کردند.

## 2. This small change makes a big difference. Why?

Most teens are very tired early in the morning.

They usually don't go to bed until after mid night.

In the morning, they wake up between 6:00 and 6:30 for school.

So they don't get enough sleep.

They are still tired early in the morning.

But later, teens are more awake and ready to be in class.

A later start time is better for teen's **body clock**.

- این تغییر جزئی تفاوت زیادی ایجاد کرده است. چرا؟
- بیشتر نوجوانان صبح زود بسیار خسته هستند.
- آن ها معمولا تا بعد از نیمه شب به رختخواب نمی روند.
- هنگام صبح ، بین ساعت 6 تا 6:30 برای مدرسه بیدار می شوند.
- بنابراین خواب کافی ندارند.
- آنها صبح زود هنوز خسته هستند.
- اما کمی بعد ، دانش آموزان بیدارتر بوده و برای حضور در کلاس آماده ترند.
- یک شروع دیرتر برای **ساعت بدن** نوجوانان بهتر است.

### 3. Everyone has a body clock.

An **adult's** body clock works like this :

Most adults get tired between 9:00 and 11:00 at night.

They usually go to bed before midnight.

Adults can get up early in the morning. It's not a problem.

But a teen's body clock is different.

Teens don't get tired at midnight.

They usually stay up later.

But early in the morning, they need more sleep.

- هر فرد یک ساعت بدن دارد.
- ساعت بدن **بزرگسالان** اینگونه کار می کند:
- بیشتر بزرگسالان بین ساعت 9 تا 11 شب خسته می شوند.
- آن ها معمولا قبل از نیمه شب به رختخواب می روند.
- بزرگسالان می توانند صبح زود برخیزند و مشکلی ندارند.
- اما ساعت بدن یک نوجوان متفاوت است.
- نوجوانان هنگام نیمه شب خسته نمی شوند.
- آن ها معمولا تا زمان دیرتری بیدار هستند
- ولی صبح زود به خواب بیشتری نیاز دارند.

