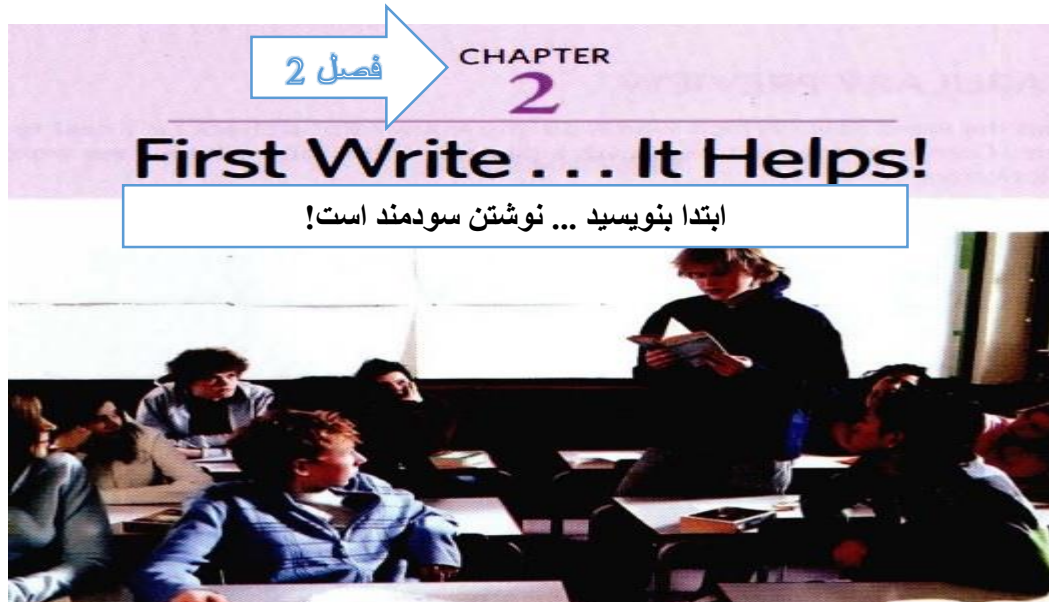


نام درس: زبان عمومی آموزشدهنده فنی و حرفه ای دختران ارومیه به نام خدا
مدرس: نصیری

جلسه چهارم: در این فایل درس 2 را شروع به خواندن می کنیم. مطالب بصورت کامل ارائه و ترجمه شده است. همچنین فایل صوتی متن (**READING**) نیز ضمیمه ی این فایل می باشد. دانشجویان عزیز لطفا متن را به همراه فایل صوتی با دقت بخوانید و چنانکه مشکل تلفظی داشتید از دیکشنری کمک بگیرید.



1 TOPIC PREVIEW

1 پیش درآمدی بر موضوع

A Is it difficult for you to do some things? Put a check (✓) next to the two most difficult activities for you. Share your answers with your classmates.

- give a report to the class
- go on a first date
- meet new people
- sing a song in front of other people
- take an important test

.... گزارش دادن در کلاس

.... رفتن به اولین قرار ملاقات

.... ملاقات افراد جدید

.... آواز خواندن در مقابل افراد دیگر

.... دادن یک آزمون مهم

A آیا انجام بعضی از کارها برای شما سخت است؟ کنار دو فعالیتی که برای شما سخت تر است علامت بگذارید. پاسخ ها را با همکلاسی های خود به اشتراک بگذارید.

B Read the title of this chapter. Look at the picture. Then talk about these questions.

B عنوان فصل را بخوانید. به تصویر نگاه کنید. سپس پیرامون این پرسش ها گفتگو کنید.

- 1 Which of the activities above is the most difficult for you? Why?
- 2 One student in the picture is standing. What is he doing? How do you think he feels?
- 3 What do you think the reading will be about?

1 انجام کدام یک از فعالیت های بالا برای شما سخت تر است؟ چرا؟
2 یک دانش آموز در تصویر ایستاده است. او در حال انجام چه کاری است؟ به گمان شما او چه احساسی دارد؟
3 به گمان شما متن درباره ی چیست؟

2 VOCABULARY PREVIEW

2 پیش درآمدی بر واژگان

A Read the word lists. Which words do you know? Put a check (✓) next to them. Compare your answers with a partner. Then look up any new words a dictionary.

A فهرست کلمه ها را بخوانید. معنی کدام کلمه ها را می دانید؟ کنار آن ها علامت بگذارید. پاسخ هارا با همگروهی خود مقایسه کنید. سپس معنی کلمه های جدید را از دیکشنری بیابید.

Education

Academic Word List

Psychology

information score (n.) study (v.) ★	اطلاعات نمره (اسم) مطالعه کردن (فعل)	file (n.) focus (on) (v.) ★ relax stress	پرونده (اسم) تمرکز کردن (بر روی) (فعل) آرام شدن استرس	brain experiment (n.) memory	مغز آزمایش (اسم) حافظه
--	--	---	--	---	------------------------------

★ توجه!

(v.)

مخفف **verb** به معنی فعل می باشد که نقش دستوری واژه را مشخص می کند.

The chart shows some important words from the reading. These words are related to education, psychology, and the Academic Word List (AWL). For more information about the AWL, see page 121.

B Fill in the blanks with words from Part A. **B** جاهای خالی را با واژگان قسمت A پر کنید.

- Shh. You're making too much noise. I can't _____ on my book.
- Today, scientists can look inside the _____ to see how it works.
- Dinner with friends is a good way to _____ at the end of the day.
- That Web site has a lot of _____ about jobs for young people.
- She has a good _____ for people's names.
- Put all of your homework into one _____ and e-mail it to your teacher.
- We are doing an interesting _____ in science class today.
- How many hours do you usually _____ math every night?
- I can't sleep because I have a lot of _____ in my life now.
- You cannot pass with a/an _____ of 69 percent or less.

10 Unit 1 Education

در این قسمت ابتدا باید واژگان قسمت A را به یاد بسپارید و در تمرین قسمت B جاگذاری کنید. معنای جملات تمرین B در صفحه ی بعد نوشته شده است.

معنای واژگان قسمت A:

information	اطلاعات	file	پرونده	brain	مغز
score	نمره	focus (on)	تمرکز کردن (بروی)	experiment	آزمایش
study	مطالعه کردن	relax	آرام شدن	memory	حافظه
		stress	استرس		

معنای جملات قسمت B:

B جاهای خالی را با واژگان قسمت A پر کنید.

1. هیس. شما خیلی سروصدا می کنید. من نمی توانم بر روی کتابم
2. امروزه، دانشمندان می توانند داخل نگاه کنند و چگونگی کارکردن آن را ببینند.
3. با دوستان شام خوردن یک راه خوب برای در پایان روز است.
4. آن وب سایت برای جوانان بسیاری درباره ی شغل دارد.
5. او خوبی برای اسامی افراد دارد.
6. همه ی تکالیفتان را در یک قرار دهید و به معلمتان ایمیل کنید.
7. امروز در کلاس علوم یک جالب انجام خواهیم داد.
8. شما معمولاً چند ساعت ریاضی هر شب؟
9. من نمی توانم بخوابم زیرا در زندگی خود اکنون زیادی دارم.
10. شما نمی توانید با گرفتن 69 درصد یا کم تر قبول شوید.

پاسخ تمرین قسمت B:

1. focus 2. brain 3. relax 4. information 5. memory 6. file 7. experiment
8. study 9. stress 10. score



3 READING

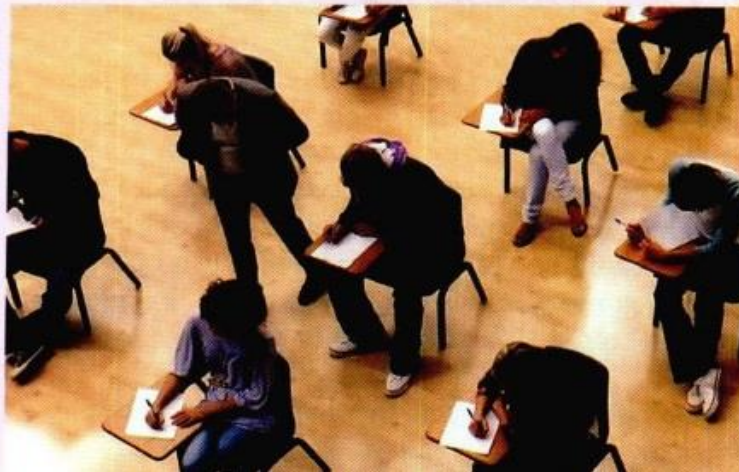
3 بخوانید

Look at the questions in Reading Check Part A on page 13. Then read the story.

به پرسش های درک مطلب قسمت A صفحه ی 13 نگاه کنید. سپس متن را بخوانید.

First Write ... It Helps!

ابتدا بنویسید ... نوشتن سودمند است!



You have an important test tomorrow. You **study** very hard. 1
You understand the **information**. You're doing well in the class.
But you're still worried. You need to **relax**. What can help?
Maybe a quiet walk? A cup of tea? A little yoga? Psychologists
have another idea: Sit down and write! Write about your **stress**.

Why does writing help? There are two reasons. First, stress 2
takes up room in the **brain**. As a result, there is less room for
memory. Writing moves the stress out of brain. It puts it on
paper. Then there is more room for memory.

Your memory works like the memory in a computer. You need 3
to delete some **files** to make room for other files. Students need
to remember a lot of information. So they need a lot of room
in their brains for memory. They need to delete their "files"
of stress.

The second reason is writing helps you to **focus**. Sometimes 4
people can think only about their stress. Writing can help them.
How? People write about their stress. As a result, they feel less
worried. Then they can focus better on other things.

- 1 فردا شما یک آزمون مهم دارید. شما خیلی سخت مطالعه می کنید. شما اطلاعات را می فهمید. شما در کلاس عملکرد خوبی دارید. اما شما هنوز نگران هستید. شما نیاز به آرامش دارید. چه چیزی می تواند کمک کند؟ شاید قدم زدن آهسته؟ یک فنجان چای؟ کمی یوگا؟ روانشناسان نظر دیگری دارند: بنشینید و بنویسید! درباره ی استرس خود بنویسید.
- 2 چرا نوشتن سودمند است؟ دو دلیل وجود دارد. ابتدا، استرس در مغز فضا اشغال می کند. در نتیجه، برای حافظه فضای کمتری وجود دارد. نوشتن، استرس را از مغز خارج می کند. نوشتن استرس را روی کاغذ قرار می دهد. بنابراین فضای بیشتری برای حافظه وجود دارد.
- 3 حافظه ی شما مثل حافظه ی یک کامپیوتر کار می کند. شما نیاز دارید برخی پرونده ها را پاک کنید تا برای پرونده های دیگر فضا ایجاد شود. دانش آموزان نیاز دارند اطلاعات زیادی را به یاد بسپارند. بنابراین آنها به فضای بیشتری در مغز خود برای حافظه نیاز دارند. آنها نیاز دارند پرونده های استرس را پاک کنند.
- 4 دلیل دوم این است که نوشتن به تمرکز کردن کمک می کند. بعضی اوقات مردم می توانند فقط به استرس های خود فکر کنند. نوشتن می تواند به آنها کمک کند. چطور؟ مردم درباره ی استرس های خود می نویسند. در نتیجه، آنها کمتر احساس نگرانی می کنند. بنابراین آنها می توانند بر روی موارد دیگر بهتر تمرکز کنند.

- 5 Psychologists are studying the connection between stress and writing. They do **experiments** with students. They put students into two groups. One group of students writes about their stress for ten minutes. The other group sits quietly. Then all the students take a test. What are the results? The students in the writing group do better than the other group of students. In fact, their **scores** are one grade higher!
- 6 Writing can help other people, too. Some people don't sleep well. Writing at night will help them sleep better. Some athletes get stressed about winning or losing. They can't focus on playing well. Writing before a game can help them play better. People in job interviews get stressed, too. Writing before an interview can help them relax.
- 7 Do you get stressed about tests? Try this experiment: Go to class 10 minutes early, and write about your stress. You can write in English or your own language. Then take the test. Maybe the psychologists are right. Maybe writing will help you, too.



5 روانشناسان درباره ی ارتباط بین استرس و نوشتن مطالعه می کنند. آنها آزمایش ها را با دانش آموزان انجام می دهند. آنها دانش آموزان را در دو گروه قرار دادند. یک گروه از دانش آموزان به مدت ده دقیقه درباره ی استرس های خود می نویسند. گروه دیگر آرام می نشینند. سپس همه ی دانش آموزان یک آزمون می دهند. نتایج چیست؟ دانش آموزان در گروهی که نوشتن عملکرد بهتری نسبت به دیگر گروه دانش آموزان دارند. در حقیقت، نمره های آنها یک امتیاز بیشتر است.

6 نوشتن، همچنین می تواند به دیگر افراد کمک کند. برخی افراد خوب نمی خوابند. نوشتن در شب به آنها کمک می کند بهتر بخوابند. برخی ورزشکاران درباره ی برد و باخت استرس دارند. آنها نمی توانند بر روی بهتر بازی کردن تمرکز کنند. نوشتن قبل از یک بازی می تواند به آنها کمک کند بهتر بازی کنند. همچنین مردم در مصاحبه های شغلی استرس دارند. نوشتن قبل از یک مصاحبه می تواند به آرام شدن آنها کمک کند.

7 آیا شما هنگام آزمون دادن استرس دارید؟ این آزمایش را امتحان کنید: ده دقیقه زودتر به کلاس بروید، و درباره ی استرس خود بنویسید. شما می توانید به انگلیسی یا به زبان خودتان بنویسید. سپس آزمون بدهید. شاید حق با روانشناسان است. شاید نوشتن به شما نیز کمک کند.

4 READING CHECK

4 درک مطلب

A Circle the letter of the best answer.

A دور حرف بهترین پاسخ را دایره بکشید.

1 ____ is a problem for many people.

- a Sitting
- b Stress
- c Information

1 برای بسیاری از مردم یک مشکل است.

- a نشستن
- b استرس
- c اطلاعات

2 Writing before a test can help you ____.

- a read better
- b sit quietly
- c relax

2 نوشتن قبل از یک آزمون می تواند به شما کمک می کند.

- a بهتر خواندن
- b آرام نشستن
- c آرام شدن

3 Writing about stress can help ____.

- a many people
- b psychologists
- c teachers

3 نوشتن درباره ی استرس می تواند به کمک کند.

- a افراد زیادی
- b روانشناسان
- c معلم ها

1. b 2. c 3. a

پاسخ تمرین A:

B Are these sentences true or false? Write T (true) or F (false).

B آیا این جمله ها درست هستند یا نادرست؟ برای درست (T) و نادرست (F) بنویسید.

1 ____ Students with stress can't remember important information.

1 دانش آموزانی که استرس دارند نمی توانند اطلاعات مهم را به یاد بیاورند.

2 ____ Psychologists tell us to write about happy thoughts.

2 روانشناسان به ما می گویند درباره ی فکرهای شاد خود بنویسید.

3 ____ Writing can help you to focus.

3 نوشتن می تواند به تمرکز کردن شما کمک کند.

4 ____ In some ways, the brain is like a computer.

4 در برخی موارد، مغز مثل یک کامپیوتر است.

5 ____ Students need to “delete” stress from their brains.

5 دانش آموزان نیاز دارند استرس را از مغزشان پاک کنند.

6 ____ In the experiment, some students write and some students don't.

6 در این آزمایش، برخی از دانش آموزان نوشتند و برخی دیگر ننوشتند.

7 ____ All the students get the same scores on the test.

7 همه ی دانش آموزان نمره های یکسانی در آزمون گرفتند.

8 ____ Writing at night can help people sleep less.

8 نوشتن در شب می تواند به کمتر خوابیدن افراد کمک کند.

• دانشجویان عزیز تمرینات را با دقت پاسخ دهید و سپس برای تصحیح آن به کادر زیر مراجعه فرمایید.

پاسخ تمرین B: 1. T 2. F 3. T 4. T 5. T 6. T 7. F 8. F