

Speaking التحدث

(صفحة 16 Student's Book)

1 Work in small groups. Discuss these questions and share your ideas.

المطلوب: اعملوا التمرين في مجموعات صغيرة. ناقشوا الأسئلة التالية وشاركوا الأفكار. إجابات مقترحة:

1. Do you ever feel yourself getting angry? What kind of things can make you angry?

هل تشعر يوماً بنفسك وأنت تغضب؟ ما نوع الأشياء التي تجعلك تغضب؟
- Feeling angry is a normal human feeling, but there are certain things that can make me feel angry, such as when someone disturbs me while I'm studying or thinking or when someone uses my things without asking me.

الشعور بالغضب هو شعور إنساني عادي، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تجعلني أشعر بالغضب، مثل عندما يقوم شخص ما بإزعاجي بينما أنا أدرس أو أفكر أو عندما يستخدم شخص ما أغراضي دون أن يطلب مني.

2. Do you think that feeling angry is bad for you?

هل تعتقد أن الشعور بالغضب سيء لك؟

- I think feeling angry for a long time has bad and dangerous effects on my health and mind.
أعتقد أن الشعور بالغضب لفترة طويلة له آثار سلبية وخطيرة على صحتي وعقلي.

Reading القراءة

(صفحة 16 Student's Book)

2 In pairs, discuss the question in the title of the article. What are your opinions? Read the article and consider your opinion again.

المطلوب: أنت وزميلك/زميلتك، ناقشا السؤال الموجود في عنوان المقالة في الأسفل. ما هي آرائكما؟ اقرأ المقالة في الأسفل وفكر برأيك مرة أخرى؟

Are happier people healthier- and, if so, why?

هل الناس الأكثر سعادة هم أكثر صحة، وإذا كان الأمر كذلك، لماذا؟ إجابة مقترحة كما يلي:

- I think that happier people are healthier than unhappy people. They have a better perspective on life and will do almost everything with an optimistic attitude. Because of this, I think that happier people will make healthy, positive decisions in life; for example, they will choose to eat well and exercise more often.

أعتقد أن الأشخاص الأكثر سعادة هم أكثر صحة من الناس غير السعداء. ف لديهم نظرة أفضل للحياة، وهم سيفعلون تقريباً كل شيء بطريقة متفائلة. لهذا السبب، أعتقد أن الناس الأكثر سعادة سيتخذون قرارات إيجابية وصحية في الحياة؛ على سبيل المثال، سيختارون تناول الطعام بشكل جيد وممارسة التمارين أكثر.

الكلمات الرئيسية التي وردت في القطعة "هل الناس الأكثر سعادة هم أكثر صحة".

الكلمة واللفظ	المعنى بالانجليزي	المعنى بالعربي
see red /'si: red/	(verb phrase) [idiom] to be angry (فعل مركب من كلمتين) [مصطلح] يغضب	يغضب
feel blue /fi:l blu: /	(verb phrase) [idiom] to feel sad (فعل مركب من كلمتين) [مصطلح] يشعر بالحزن	يشعر بالحزن بالكآبة /
bounce back /baʊns 'bæk/	(phrasal verb) to start to be successful again after a difficult time (فعل مركب) يبدأ بالنجاح مرة أخرى بعد المرور بفترة صعبة	يعاود الكرة، يستعيد توازنه
optimistic /opti 'mɪstɪk/	(adjective) believing that good things will happen in the future (صفة) الاعتقاد بأن أشياء جيدة سوف تحدث في المستقبل - optimism (noun) التفاؤل - optimist (noun) المتفائل	متفائل
setback /'setbæk/	(noun) a problem that delays or stops progress, or makes a situation worse مشكلة تؤخر أو توقف التقدم، أو تجعل الوضع أسوأ	عقبة / عائق
focus on /'fəʊkəs ɒn/	(phrasal verb) to direct your attention or effort at something specific (فعل مركب) أن توجه اهتمامك أو جهدك في شيء محدد - focus (noun) تركيز/بؤرة - focused (adjective) مُركّز (صفة)	يركز على
raise /reɪz/	(verb) to bring up a problem or cast doubt on something يظهر مشكلة ما أو يلقي بالشك على شيء	يشير (سؤال/ قضية)