

۱- پاسخ: گزینه ۲

▲ مشخصات سؤال: دشوار * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲)

ترجمه: به نظر من همه باید به طبیعت احترام بگذاریم و دولت‌ها باید کار بیشتری برای پیشگیری از خسارت محیطی انجام دهند.

(۱) نیاز داشتن (۲) پیشگیری کردن (۳) محافظت کردن (۴) تبدیل کردن

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که هر ساعت تماشای تلویزیون و فیلم، طول عمر را در بزرگسالان تقریباً ۲۲ دقیقه کاهش می‌دهد و به‌طور متوسط شش ساعت تلویزیون تماشا کردن در روز می‌تواند پنج سال از عمر شما کم کند. این مطالعه نشان می‌دهد که یک سبک زندگی غیرفعال به اندازه سیگار کشیدن و چاقی برای سلامتی بد است، به دلیل خطرات ناشی از عدم فعالیت و خطرات بیشتری که با تغذیه ناسالم ایجاد می‌کند.

در این مطالعه، داده‌های مربوط به عادات تماشای تلویزیون و سلامت جسمی ۱۱۰۰۰ استرالیایی ۲۵ سال به بالا تحلیل شد. محققان گفتند: «گرچه ما از داده‌های مربوط به استرالیا استفاده کردیم، ولی با توجه به مدت زمان زیادی که صرف تماشای تلویزیون می‌شود و شباهت‌های الگوی بیماری‌ها، به نظر می‌رسد نتایج در سایر کشورهای صنعتی و در حال توسعه نیز مشابه باشد.» در انگلستان، میانگین زمانی که صرف تماشای تلویزیون می‌شود چهار ساعت در روز است، در حالی که در ایالات متحده ۵ ساعت است.

مطالعه دیگری نشان می‌دهد که پس از تنها دو ساعت در مقابل تلویزیون بودن در روز، خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی یا مرگ زود هنگام تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد. سالی دیویس، وزیر بهداشت و درمان انگلستان، گفت: «فعالیت بدنی مزایای زیادی را به همراه دارد و این مطالعات آنچه را که ما قبلاً می‌دانستیم تأیید کردند- اینکه سبک زندگی غیرفعال خطرات زیادی را به همراه دارد. امیدواریم این مطالعات به افراد بیشتری کمک کند تا درک کنند که فعالیت بدنی منظم چقدر مهم است و راه‌های زیادی برای ورزش کردن وجود دارد.»

۲- پاسخ: گزینه ۱

▲ مشخصات سؤال: متوسط * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲)

ترجمه: از پاراگراف اول می‌توان فهمید که

(۱) هرچه بیشتر تلویزیون تماشا کنید، عمر کوتاه‌تری خواهید داشت.

(۲) تماشای تلویزیون به کودکان بیشتر از بزرگسالان آسیب می‌رساند.

(۳) تماشای تلویزیون بیشتر از سیگار کشیدن و چاقی برای سلامتی مضر است.

(۴) اگر یک بزرگسال هر روز شصت دقیقه تلویزیون تماشا کند، احتمالاً پنج سال زودتر می‌میرد.

۳- پاسخ: گزینه ۱

▲ مشخصات سؤال: دشوار * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲)

ترجمه: کدام یک از جمله‌های زیر را می‌توان از متن نتیجه گرفت؟

(۱) یافته‌های مطالعه استرالیایی را می‌توان به سایر کشورها تعمیم داد.

(۲) برای بررسی اینکه آیا تماشای تلویزیون و فیلم طول عمر را کاهش می‌دهد یا نه، تحقیقات بیشتری لازم است.

(۳) مردم کشورهای پیشرفته بیشتر از گذشته تلویزیون تماشا می‌کنند.

(۴) بیماران مبتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی در اثر کم‌ترکی، ۲۰ درصد بیشتر احتمال مرگ دارند.

۴- پاسخ: گزینه ۴

▲ مشخصات سؤال: ساده * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲)

ترجمه: کلمه «back» در پاراگراف ۳ از نظر معنی نزدیک است به

(۱) تغییر دادن (۲) پیروی کردن (۳) شرح دادن (۴) پشتیبانی کردن

۵- پاسخ: گزینه ۳

▲ مشخصات سؤال: متوسط * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲)

ترجمه: نقل‌قولی که در پاراگراف آخر از وزیر بهداشت و درمان انگلیس ذکر شده است

(۱) یک مثال خاص را ارائه می‌دهد. (۲) خلاصه‌ای از کل متن را ارائه می‌دهد.

(۳) از موضوع اصلی متن پشتیبانی می‌کند. (۴) تمرکز بحث ارائه‌شده در پاراگراف‌های قبلی را تغییر می‌دهد.

ورزش‌هایی که دخالت کامل بدن را نیاز دارند، تناسب را به مؤثرترین شکل بهبود می‌بخشند و حفظ می‌کنند؛ برای مثال، قدم‌دو، دو، شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی تند. بازی‌ها و ورزش‌های سازمان‌یافته که در چارچوب طرح بازی، دارای وقت‌های استراحت طولانی می‌باشند، فقط تأثیر کمی روی تناسب دارند. برنامه‌هایی که اختصاصاً طرح‌ریزی شده‌اند تا به اشخاص کمک کنند متناسب شوند، در محل‌های مختلفی عرضه می‌شوند: مدارس و سالن‌های ورزش، باشگاه‌های خصوصی و استودیوها و درمانگاه‌های ویژه به‌صورت حرفه‌ای سازمان‌یافته که به افراد دارای

مشکلات مرتبط با قلب و ریه توجه (ویژه‌ای) می‌کنند. شخص باید در انتخاب برنامه‌ریزی ورزشی مراقب باشد و باید مطمئن شود (که) آن توسط متخصصان تربیت‌بدنی یا پزشکی به کار گرفته شده است.

افراد معمولی سالم می‌توانند برنامه‌های ورزشی خودشان را طرح‌ریزی کنند. قاعده کلی آن است که تنها تا وقتی ورزش کنید که احساس خستگی شدید می‌کنید؛ یعنی تا وقتی که نفس کشیدن سخت می‌شود، جریان خون به‌نظر کافی نمی‌رسد یا خستگی بر عملکرد شما اثر می‌گذارد. افراد دارای مشکلات جسمانی به سبب حمله قلبی، سکتة مغزی و بیماری‌های دیگر، باید قبل از انتخاب یک برنامه ورزشی به پزشک مراجعه کنند.

۶- پاسخ: گزینه ۱

▲ مشخصات سؤال: دشوار * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲) * زبان انگلیسی ۳ (جامع)

طبق اطلاعات (موجود) در متن، اگر شما در ورزشی شرکت می‌کنید که شما را مجبور می‌کند وقت‌های استراحت طولانی داشته باشید، شما

(۱) نمی‌توانید انتظار داشته باشید تناسبان چندان بهبود یابد.

(۲) باید حداکثر تلاشتان را بکنید تا از دخالت کامل بدن اجتناب کنید.

(۳) باید در محل‌های مختلف ورزش کنید تا تناسبان را بهبود ببخشید.

(۴) بهتر است در طول وقت استراحت، دو، پیاده‌روی تند و ... انجام دهید تا بدنتان را گرم و متناسب نگه دارید.

۷- پاسخ: گزینه ۱

▲ مشخصات سؤال: دشوار * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲) * زبان انگلیسی ۳ (جامع)

طبق متن، اگر شما مشکل قلبی دارید، به شما توصیه می‌شود تا

(۱) در محل‌هایی ورزش کنید که فعالیت‌های به‌لحاظ بالینی مناسب را برای شما برنامه‌ریزی می‌کنند.

(۲) (در) مسابقات سازمان‌یافته بازی کنید تا اگر به مشکلی برخوردید، سایرین به (وضع) شما رسیدگی کنند.

(۳) خیلی پیش دکتر بروید تا مقدار پیشرفتی را که در تناسب داشته‌اید اندازه بگیرد.

(۴) به فعالیت‌هایی بپردازید که دخالت کامل بدن را نیاز دارند تا همه فشار روی قلبتان نباشد.

۸- پاسخ: گزینه ۱

▲ مشخصات سؤال: متوسط * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲) * زبان انگلیسی ۳ (جامع)

می‌توان گفت که پاراگراف ۱ عمدتاً برای نوشته شده است.

(۱) توصیه

(۲) اصلاح ایده‌ای غلط

(۳) ذکر کردن مزایای بازی‌ها

(۴) مقایسه ورزش‌های روزانه با ورزش‌های سازمان‌یافته

۹- پاسخ: گزینه ۲

▲ مشخصات سؤال: متوسط * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲) * زبان انگلیسی ۳ (جامع)

کلمه "labored" (تنفس سخت) در پاراگراف ۲ نزدیک‌ترین معنی را به "difficult" دارد.

(۱) عمیق، گود

(۲) سخت، دشوار

(۳) خطرناک، پرخطر

(۴) منظم، مرتب

۱۰- پاسخ: گزینه ۳

▲ مشخصات سؤال: متوسط * زبان انگلیسی ۲ (درس ۲) * زبان انگلیسی ۳ (جامع)

قاعده کلی که در پاراگراف ۲ ارائه شده برای آن‌هایی است که

(۱) باید به پزشک مراجعه کنند.

(۲) به‌طور حرفه‌ای ورزش می‌کنند.

(۳) هیچ مشکل جسمانی ندارند.

(۴) نمی‌توانند برنامه‌های ورزشی خودشان را طرح‌ریزی کنند.