

Exercises of Student's Book

Lesson-2

Speaking

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

1. Do you ever feel yourself getting angry? What kind of things can make you angry?
2. Do you think that feeling angry is bad for you? Why/Why not?

Students' own answers.

Reading

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

Suggested answer

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

Are happier people - and, if so, why?

It's normal to feel a bit blue from time to time. However, studies show that negative emotions can harm the body.

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو الكآبة من وقتٍ لآخر. ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن العواطف السلبية يمكن أن تضر الجسم.

Anger can also have harmful effects on health. When you see red, your blood pressure is raised and you can suffer from headaches, sleep problems and digestive problems. However, what about positive feelings and attitudes? Until recently, scientists had not investigated whether there is a link between positive feelings and good health.

الغضب يمكن أن يكون له أيضاً آثار ضارة على الصحة. عندما تغضب، يرتفع ضغط دمك وقد تعاني من الصداع، ومشاكل في النوم ومشاكل في الجهاز الهضمي، ولكن ماذا عن المشاعر والمواقف الإيجابية؟ حتى وقتٍ قريبٍ لم يتحقق العلماء فيما إذا كان هناك صلة بين المشاعر الإيجابية والصحة الجيدة.

Then, in a study that had followed more than 6,000 men and women aged 25 to 74 for 20 years, researchers found that positivity reduced the risk of heart disease. Other factors influencing health included a supportive network of family and friends, and an optimistic outlook on life.

ثم، أجريت دراسة على أكثر من 6000 من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 25-74 لمدة عشرين عاماً، وجد الباحثون أن الإيجابية خفضت من خطر الإصابة بمرض القلب. ومن العوامل الأخرى التي تؤثر في الصحة الروابط الأسرية والأصدقاء، ونظرة متفائلة للحياة.

The research showed that children who were more able to stay focused on a task, and who had a more positive attitude to life at age seven, were usually in better health 30 years later.

واظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين كانوا أكثر قدرة على الاستمرار في التركيز في مهمهم والذين لديهم توجه إيجابي أكثر نحو الحياة في سن السابعة كانوا في صحة أفضل بعد 30 عاماً.

The study has been controversial. Some health professionals believe that bad lifestyle choices, such as smoking or lack of exercise, are the reason for heart disease and other illnesses, and not an individual's attitude. The researchers, while agreeing, raise the question: why are people making bad lifestyle decisions? Do more optimistic people make better and healthier lifestyle choices?

وكانت الدراسة مثيرة للجدل (خلافية). يعتقد بعض أخصائيي الصحة أن خيارات الحياة السيئة، مثل التدخين أو عدم ممارسة الرياضة هي السبب في أمراض القلب وغيرها من الأمراض، وليس السبب هو توجه الشخص. الباحثون، بينما يوافقون، يطرحون السؤال: لماذا يتبع الناس أساليب حياة سيئة؟ وهل الناس أكثر تفاؤلاً يعيشون حياة أكثر صحة؟