**Completed by Nikita Demidovich (NKAbd-01-22)**

Ex. 1, p.64

Match the beginnings of the quotations (1-5) to their endings (A-E).

1. The greatest wealth.
2. A good laugh and a long sleep.
3. Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise.
4. To ensure good health: eat lightly, breathe deeply, live moderately.
5. Take care of your body. It’s the only.
6. save it and preserve it. (Plato).
7. place you have to live. (Jim Rohn).
8. cultivate cheerfulness and maintain an interest in live. (William Londen).
9. is health. (Virgil).
10. are the best cures in the doctor’s book. (Irish proverb).

Answers:

1. D
2. C
3. A
4. E
5. B
6. The greatest wealth is health. (Virgil).
7. A good laugh and a long sleep are the best cures in the doctor’s book. (William Londen).
8. Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and preserve it. (Plato).
9. To ensure good health: eat lightly, breathe deeply, live moderately sleep cultivate cheerfulness and maintain an interest in live. (Irish proverb).
10. Take care of your body. It’s the only place you have to live (Irish proverb).

Перевод:

Соотнесите начала цитат (1–5) с их окончаниями (A-E).

1. Величайшее богатство.
2. Хороший смех и долгий сон.
3. Недостаток активности разрушает хорошее состояние каждого человека, а движение и методичные физические упражнения - нет.
4. Для обеспечения хорошего здоровья: ешьте легко, дышите глубоко, живите умеренно.
5. Заботьтесь о своем теле. Это единственное.
6. спасти и сохранить его. (Платон).
7. место, где вы должны жить. (Джим Рон).
8. культивировать жизнерадостность и поддерживать интерес к жизни. (Уильям Лонден).
9. это здоровье. (Вергилий).
10. это лучшие лекарства в книге доктора. (Ирландская пословица).

Ответы:

1. D
2. C
3. A
4. E
5. B
6. Самое большое богатство — это здоровье. (Вергилий).
7. Хороший смех и долгий сон – это лучшее лекарство в книге врача. (Уильям Лонден).
8. Отсутствие деятельности разрушает хорошее состояние каждого человека, тогда как движение и методичные физические упражнения спасают и сохраняют его. (Платон).
9. Чтобы обеспечить хорошее здоровье: ешь легко, дыши глубоко, живи умеренно — воспитывают жизнерадостность и поддерживают интерес к жизни. (Ирландская пословица).
10. Заботьтесь о своем теле. Это единственное место, где вам предстоит жить. (ирландская пословица).

Ex. 2, p.64-65

Ask and answer the questions. Use the quotations from Ex.1 while answering.

|  |  |
| --- | --- |
| *Student A* | *Student B* |
| Do you think you have a healthy lifestyle? Is it possible to have a healthy lifestyle in modern world? | What is healthy food? Do you pay much attention to what you eat? |
| Why do many people try to have a healthy lifestyle? What is the main purpose of it? | Is obesity a great problem in where you live? Why are there so many obese in the US? |
| Is physical activity (jogging, going to a gym, a swimming pool) an important part of a healthy lifestyle? | Do you think diets are useful or not? Have you ever tried to go on a diet? What kind of diet was it? Did it work? |
| How many hours of sleep do you need daily? If you don’t sleep enough, how do you feel and look? | Do you often find yourself under stress? What are the areas of your life where stress situation take place more often? How do you usually copy with stress? |
| What do you prefer: to eat everything you like, drink a lot, smoke, have no physical exercise and die at the age of 60 or lead the healthy life and live until 100? | What is the damage of alcohol abuse and smoking to health? |

Answers:

|  |  |
| --- | --- |
| *Student A* | *Student A* |
| I believe that I have an unhealthy lifestyle, because right now it is very difficult for me to find time to go to the gym, and I still can't stop smoking. But I think it's easy to live a healthy lifestyle in today's world: healthy food is available, there are gyms in every neighbourhood, and pharmacies carry a variety of medicines to keep you healthy. | Healthy food is food that promotes human health and prevents disease. And I pay enough attention to what I eat, for example, I very rarely go out for fast food, eat home-cooked food and try to eat nutrient-rich foods such as seafood, fish, etc. |
| Many people try to have a healthy lifestyle for several reasons.  Firstly, it's fashionable, as many celebrities are now promoting a healthy lifestyle. Secondly, modern people have become more vulnerable - the fast rhythm of life and stress have a negative effect on immunity and health in general, so many try to have a healthy lifestyle to correct this.  And in my opinion, this is the main purpose why people strive for this. | I live in Russia and obesity is not a big problem here, but even so, there are 11% more obese people in Russia in one year.  As for the US, in my opinion, the main cause of obesity there is excessive motorisation and an abundance of junk food. In the US, people are almost always travelling by car and have a very inactive lifestyle, which causes obesity. |
| I believe that physical activity is an essential part of a healthy lifestyle. As the ancient Greek philosopher Aristotle said: "Movement is life". And in my opinion, physical activity is the most important part of a healthy lifestyle because it improves endurance. | I believe that diets are useful, not only for weight loss but also for overall health, but I myself have never dieted because I have not had any serious health problems or been overweight. |
| I need 7-8 hours of sleep every day. And if I don't get enough sleep, I have trouble concentrating, don't absorb new information well and look frazzled. | I am very often stressed, and it is usually related to work, university, family, or personal problems. At such times, I tend to be alone with my thoughts and think about how to deal with them, how to avoid the consequences, and then try to take my mind off them. |
| Despite all the advantages of a healthy lifestyle, I prefer the first option, because I believe that life is only given to us once and should be lived in a way that is admired rather than "he should live and live...". | Alcohol and smoking have a negative effect on the whole body, especially the liver and lungs. They increase your chances of getting cancer, various diseases, reduce your immunity and cause addiction. |

Перевод:

|  |  |
| --- | --- |
| *Студент А* | *Студент Б* |
| Считаете ли вы, что ведете здоровый образ жизни? Можно ли в современном мире вести здоровый образ жизни? | Что такое здоровая пища? Уделяете ли вы большое внимание тому, что вы едите? |
| Почему многие люди стараются вести здоровый образ жизни? Какова его основная цель? | Является ли ожирение большой проблемой там, где вы живете? Почему в США так много людей с ожирением? |
| Является ли физическая активность (бег трусцой, посещение тренажерного зала, бассейна) важной частью здорового образа жизни? | Как вы думаете, диеты полезны или нет? Пытались ли вы когда-нибудь сесть на диету? Что это была за диета? Сработала ли она? |
| Сколько часов сна вам необходимо ежедневно? Если вы не высыпаетесь, как вы себя чувствуете и выглядите? | Часто ли вы испытываете стресс? В каких областях вашей жизни стрессовые ситуации возникают чаще всего? Как вы обычно справляетесь со стрессом? |
| Что вы предпочитаете: есть все, что нравится, много пить, курить, не заниматься физкультурой и умереть в 60 лет или вести здоровый образ жизни и прожить до 100 лет? | Какой вред здоровью наносят злоупотребление алкоголем и курение? |

Ответы:

|  |  |
| --- | --- |
| *Студент А* | *Студент Б* |
| Я считаю, что веду нездоровый образ жизни, потому что сейчас мне очень трудно найти время, чтобы ходить в спортзал, и я до сих пор не могу бросить курить. Но я думаю, что в современном мире легко вести здоровый образ жизни: здоровая пища доступна, спортзалы есть в каждом районе, а в аптеках продаются различные лекарства для поддержания здоровья. | Здоровая пища — это пища, которая способствует укреплению здоровья человека и предотвращает болезни. И я уделяю достаточно внимания тому, что я ем, например, я очень редко хожу в фастфуд, ем домашнюю пищу и стараюсь есть богатые питательными веществами продукты, такие как морепродукты, рыба и т. д. |
| Многие люди стараются вести здоровый образ жизни по нескольким причинам.  Во-первых, это модно, ведь многие знаменитости сейчас пропагандируют здоровый образ жизни. Во-вторых, современные люди стали более уязвимыми - быстрый ритм жизни и стрессы негативно влияют на иммунитет и здоровье в целом, поэтому многие стараются вести здоровый образ жизни, чтобы это исправить.  И, на мой взгляд, это главная цель, ради которой люди стремятся к этому. | Я живу в России, и ожирение здесь не является большой проблемой, но даже несмотря на это, за год в России стало на 11% больше людей с ожирением.  Что касается США, то, на мой взгляд, основной причиной ожирения там является чрезмерная автомобилизация и обилие нездоровой пищи. В США люди почти всегда передвигаются на автомобиле и ведут очень неактивный образ жизни, что и приводит к ожирению. |
| Я считаю, что физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Как сказал древнегреческий философ Аристотель: "Движение — это жизнь". И, на мой взгляд, физическая активность - самая важная часть здорового образа жизни, потому что она повышает выносливость. | Я считаю, что диеты полезны не только для снижения веса, но и для общего здоровья, но сам я никогда не сидел на диетах, потому что у меня не было серьезных проблем со здоровьем или лишнего веса. |
| Мне необходимо 7–8 часов сна каждый день. А если я не высыпаюсь, у меня возникают проблемы с концентрацией внимания, я плохо усваиваю новую информацию и выгляжу раздраженным. | Я очень часто испытываю стресс, и обычно это связано с работой, университетом, семьей или личными проблемами. В такие моменты я обычно остаюсь наедине со своими мыслями и думаю о том, как с ними справиться, как избежать последствий, а затем пытаюсь отвлечься от них. |
| Несмотря на все преимущества здорового образа жизни, я предпочитаю первый вариант, так как считаю, что жизнь дается нам только один раз и прожить ее нужно так, чтобы она вызывала восхищение, а не "ему бы жить да жить...". | Алкоголь и курение оказывают негативное влияние на весь организм, особенно на печень и легкие. Они увеличивают шансы заболеть раком, различными заболеваниями, снижают иммунитет и вызывают зависимость. |

Ex. 3, p.65

Изображение выглядит как текст, Шрифт, снимок экрана, белый

Автоматически созданное описание

* Fitness – Фитнес;
* Accuracy – Точность;
* Accurate – Точный;
* Inaccurate – Неточный;
* Limitation – Ограничение;
* Clinician – Клиницист;
* Company – Компания;
* Data – Данные;
* Volunteer – Волонтёр;
* Function – Функция;
* Department – Департамент;
* Medicine – Медицина;
* Public – Общественный;
* Lecturer – Лектор, преподаватель;
* Business – Бизнес, дело;
* Factor - Фактор, коэффициент;
* Manufacturer – Производитель;
* Algorithm – Алгоритм;
* Positive – Положительный;
* Effect – Эффект, влияние, воздействие, следствие;
* Activity – Деятельность, действия, активность;
* Result – Результат, следствие, итог, исход;
* Chance – Шанс;
* Individual – Индивидуальный;
* Person – Человек, персона, лицо;
* Respondent – Респондент, ответчик, опрашиваемый;
* Category – Категория;
* Examine – Исследовать, рассматривать, изучать, проверять, осматривать;
* Traditional – традиционный;
* Process – Процесс, обработка, судебный процесс;
* Associate – Ассоциированный, ассоциативный, партнёр;
* Glucose – Глюкоза;
* Mechanism – Механизм, устройство;
* Hemoglobin – Гемоглобин.

Ex. 4, p.65

Use the previous exercise. Find the words that rhyme with the given ones.

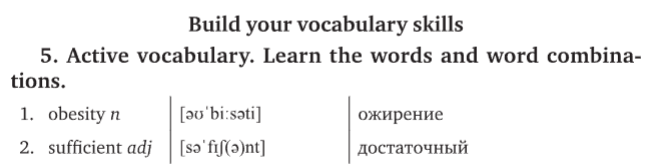
* Ambition – Tradition;
* Atmosphere – Lecturer;
* Birth rare – Associate;
* Junction – Function;
* Short story –Category;
* Criticism – Mechanism;
* Defect – Effect;
* Creativity – Activity;
* France – Chance;
* Worsen – Glucose.

Перевод:

Используйте предыдущее упражнение. Найдите слова, которые рифмуются с данными словами.

* Амбиции - Традиции;
* Атмосфера - Лектор;
* Рождение редкое – Ассоциированный;
* Перекресток – Функция;
* Короткая история – Категория;
* Критика – Механизм;
* Дефект – Эффект;
* Творчество - Деятельность;
* Франция – Шанс;
* Ухудшение – Глюкоза.

Ex. 5, p.65-66



Изображение выглядит как текст, меню, снимок экрана, документ

Автоматически созданное описание

Ex. 6, p.66-67

Fill in: obesity / insomnia / transparent / sufficient / cautious / to ensure / measurement / constantly / in time / work out.

*Translate the sentences into Russian.*

1. Eleven command centres were established measurement coordination.
2. Precautions shall be taken to avoid constantly errors.
3. We are in time looking for talented employees.
4. You really should be more cautious with something so valuable.
5. A stitch work out saves nine.
6. A third of Europeans suffer from overweight and obesity.
7. Such a small effort is hardly sufficient.
8. Mary had insomnia and then she got addicted to sleeping pills.

Перевод:

Дополните: ожирение / бессонница / прозрачный / достаточный / осторожный / для обеспечения / измерения / постоянно / вовремя / отработать.

*Переведите предложения на русский язык.*

1. Было создано одиннадцать командных центров для координации измерений.
2. Необходимо принять меры предосторожности, чтобы избежать постоянных ошибок.
3. Мы своевременно ищем талантливых сотрудников.
4. Вам действительно следует быть более осторожным с такой ценной вещью.
5. Работа над стежком спасает девять.
6. Треть европейцев страдает от избыточного веса и ожирения.
7. Такого небольшого усилия вряд ли достаточно.
8. У Мэри была бессонница, а потом она пристрастилась к снотворному.

Ex. 7, p.67

*Study the word family:*

Nutrition, nutrients, nutritional, nutritious, malnutrition, nutritionist, nutritionally.

Look the words up in a good dictionary. Define their derivational suffixes, part of speech and meaning. *Fill in the gaps.*

1. It is known that an unbalanced dietary pattern can lead to deficiencies in essential -- (iron, zinc, magnesium, omega-3 fatty acids, etc.) for the cognitive and physical growth.
2. The organization defines a "threatened childhood" as one affected by -- poverty, child labor or a lack of education.
3. Dietary needs were explained to the patient by doctors and in some cases by a --.
4. A doctor knowledgeable about obesity and its treatment and about the physiology of weight loss can help an individual develop a -- adequate diet plan tailored to his weight-loss goals and appropriate to factors such as gender, age, dietary preferences, and level of physical activity.
5. Canned vegetables and fruits share many of the -- benefits of fresh produce and sometimes may be healthier.
6. He was consuming over 5,000 daily calories from candy alone, it's unlikely he was getting proper --.
7. They have their own cafeteria, where the food is plentiful and -- (although it is frequently served cold), and a new basement cafe for recreation and entertainment.