

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ



2–12 Transkrypcja nagrań do płyty ucznia

12–14 Transkrypcja nagrań do płyty nauczyciela

Transkrypcja nagrań do płyty ucznia

Nagranie 2

Наташа: В этом году сбылась моя мечта. Мы небольшой группой поехали в Сибирь, а конкретно, на озеро Байкал, которое расположено в южной части Восточной Сибири. Сначала мы думали полететь в Иркутск на самолёте, но потом передумали и поехали на поезде по транссибу. Мы ехали почти четыре дня, но в весёлой компании мы не скучали. На Байкале мы были две недели. За это время мы путешествовали на катере, были на рыбалке, посетили бурятскую деревню, плавали в озере, загорали на солнце, а также занимались рекреативным дайвингом. Каждый день мы любовались байкальскими пейзажами.

Светлана: В начале лета я ездила в молодёжный лагерь в Ейск. Ейск находится на юго-западе России на побережье Азовского моря. Когда я вернулась домой, мы с братом решили поехать в Санкт-Петербург. Мы живём в Нижнем Новгороде, и в Петербурге у нас нет ни родных, ни знакомых, у которых мы могли бы остановиться. Поэтому мы обратились в турбюро, которое организовало для нас не только экскурсию, но и проживание в уютной гостинице. Автобусный маршрут по северо-западу России оказался очень интересным. Нам удалось посмотреть не только Санкт-Петербург, но также Псков и Новгород.

Игорь: А мы с сестрой провели это лето дома. Но мы не скучали, так как к нам приехали родственники – Миша и Ваня. Они живут в Магадане, который находится на востоке России. А мы живём в Самаре. Это большой старинный русский город на реке Волге. Мы показали его нашим родственникам. Когда была хорошая погода, мы совершали экскурсии по окрестностям, ходили на пляж, плавали на теплоходе по Волге. Мише и Ване очень понравились Жигулёвские горы. Вечерами мы ходили на дискотеки, в кино или на концерты, играли в компьютерные игры, смотрели телевизор или просто бездельничали.

Nagranie 3

- Привет, Саша! Заходи, пожалуйста. Я вижу, ты промок до нитки!
- Привет, Настя! Видишь ли, я оставил зонт дома, а тут как раз пошёл дождь.
- Да, сейчас льёт как из ведра. А ведь в течение последних двух недель не упало ни капли дождя и стояла прекрасная солнечная погода. Давай я угощу тебя чаем. Скоро должны прийти Виктор и Света.
- Надеюсь, что они не промокнули под дождём!
- Здравствуй, Настя!

- Привет! Я вижу, вы не испугались дождя. Света, Виктор, проходите, пожалуйста, в комнату. Саша уже здесь.
- Мы с Виктором даже рады дождю. Особенно после такой жары.
- По-моему, такой тёплый летний ливень куда лучше, чем мелкий моросящий дождь, которому нет ни конца ни края! Ливень быстро пройдёт, и снова выглянет солнышко!
- Надеюсь, друзья, что завтра погода не помешает нам поехать за город.
- Давайте проверим. Настя, включи радио – послушаем прогноз погоды на завтра.
- Давайте слушаем.

Завтра днём в Москве и Московской области ожидается ясная, солнечная погода. Утром возможен туман, без осадков. Температура утром +13°C (плюс 13 градусов), днём до двадцати. Ветер слабый, южный. Ночью возможны небольшие осадки, температура +10°C.

Nagranie 4

Из-за сильного снегопада движение транспорта во Владивостоке существенно затруднено. На 10 часов утра зарегистрировано уже 35 дорожно-транспортных происшествий, практически все с участием двух и более машин. Сведений о пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях людях пока нет. Зато есть первые жертвы гололедицы.

В больницы доставлены девять человек с переломами ног и рук. Будьте осторожны на дорогах и улицах!

Nagranie 5

- Лёва, скажи, какие символы России ты можешь назвать?
- Ты имеешь в виду государственные символы, такие как флаг и герб?
- Нет, эти символы я хорошо знаю. Я имел в виду неофициальные символы. Например, для нас поляков такими символами являются торуньские пряники, осципек, музыка Шопена, зубр, а для канадцев – листок клёна.
- Теперь понятно. Таких символов у нас довольно много. Думаю, что матрёшку и самовар ты хорошо знаешь?
- Конечно. Я ещё и про берёзу слышал.
- Да, берёза растёт у нас повсюду, от Заполярья до южных границ. Неудивительно, что она сильно выросла в нашу культуру. Её называют «красавицей русских лесов». О ней пишут стихи и поют народные песни.
- Ты сказал, что этих символов очень много...

- Да, всех и не перечислить: деревянная посуда из Хохломы, шкатулки из Палеха, ну и, конечно же, мишка!
- Какой ещё мишка?
- Не Михаил, разумеется... Просто у нас так ласково называют бурого медведя. А их у нас в тайге много. Кроме того, мне кажется, что когда мы говорим или слышим о Сибири, Байкале, Волге, тундре или степи, то трудно не думать о России.

Nagranie 6

Белая берёза

Сергей Есенин

Белая берёза
Под моим окном
Принакрылась снегом,
Точно серебром.
На пушистых ветках
Снежную каймой
Распустились кисти
Белой бахромой.

И стоит берёза
В сонной тишине,
И горят снежинки
В золотом огне.
А заря, лениво
Обходя кругом,
Обсыпает ветки
Новым серебром.

Nagranie 7

От экипировки в горах зависит Ваше здоровье, а иногда – и сама жизнь. снаряжение должно соответствовать опыту участника, должно быть адекватно маршруту и времени года.

Помните о том, что с чемоданом или спортивной сумкой в поход не ходят! Вам нужен вместительный и очень удобный рюкзак. Рекомендуется иметь рюкзак объёмом 45-80 литров. В нём вы разместите всё, что вам необходимо. Тяжёлые вещи укладывайте на дно рюкзака, мягкие – к спине, а то, что может промокнуть, обязательно заверните в полиэтилен. Предметы, которые вы будете часто доставать, положите в карманы.

Независимо от времени года обязательно нужно взять с собой документы, аптечку, спальник, то есть спальный мешок, сотовый телефон, фонарик, карту или путеводитель и, если есть, GPS-приёмник. Вам необходимы будут горные ботинки или кроссовки. Кроме этого будет нужна лёгкая непромокаемая куртка, термобельё, носки и головной убор, который будет защищать вас от ветра и солнца. Возьмите с собой негазированную воду и немного еды. Пригодятся также деньги, фотоаппарат или видеокамера, чтобы сохранить память о вашем турпоходе. Помните о главном для пеших прогулок – об удобной обуви. В первый день не пытайтесь пройти

много километров. Идите медленно и часто делайте короткие остановки. Ночевать можно на турбазах, но там не всегда найдутся места, поэтому лучше взять с собой палатку. Никогда не разводите огонь под деревьями, а когда уходите с места отдыха, то обязательно залейте костёр водой.

Ну что, вы готовы? Тогда отправляйтесь в поход, в котором вас ждут новые знакомства и приключения!

Nagranie 8

– Алло! Клава?

– Да, я у телефона. Привет, Саша! Как дела? Что нового в школе?

– Всё нормально... Но у меня есть одна новость!

– Рассказывай!

– Через неделю в рамках программы Коменюс наш класс едет в Италию. Мы будем знакомиться с культурой этой страны и общаться с нашими ровесниками.

– Как я тебе завидую! А как долго вы там будете?

– Две недели. Мы с группой молодых людей из разных стран будем путешествовать по Италии с севера на юг и знакомиться с её замечательной историей и памятниками культуры.

– На чём вы будете путешествовать?

– В Венецию мы полетим на самолёте, а по Италии мы будем ездить на автобусе. Наша экскурсия закончится на прекрасном острове Капри, на котором у нас будет несколько дней отдыха.

– А на каком языке вы будете общаться?

– В основном – на английском. Но, пользуясь случаем, мы хотим немного выучить итальянский.

– Желаю тебе успеха, Саша. Надеюсь, ты пришлешь мне интересную ММС-ку из Италии.

– Разумеется, обязательно пришлю. Пока!

– Пока! Удачной поездки!

Nagranie 9

Мне двадцать лет, но я считаю себя опытным туристом. Дело в том, что в нашей семье богатые туристические традиции и я с детства привык к походам. Ходили в походы бабушка с дедушкой, ходили и родители: пешком, на байдарках, по горам, на велосипедах...

И вот, когда мне исполнилось 12 лет, родители впервые взяли меня в поход по горам. Этот поход я запомнил на всю жизнь. А всё потому, что к концу маршрута я так устал, что еле добрался до турбазы. Это происшествие закалило меня, а родители после этого памятного для меня похода сказали: «Наш Павлик – молодец. Он настоящий турист». Это, разумеется, подбодрило меня, и я каждый год – весной, летом, осенью или зимой – стал участвовать в разных походах в школе. Мы ходили пешком по горам, лазили по скалам, плавали на байдарках и даже на деревянных плотках...

Бывали и приключения, иногда смешные. Однажды поздней весной мы собрались с друзьями в двухднев-

ный поход на велосипедах. Маршрут – 100 километров. Мы как следует подготовили всё снаряжение, договорились, кто что возьмёт, и даже купили две новые палатки. Выехали мы ранним утром с небольшим опозданием, так как наш друг Саша проспал. День был красивый и солнечный. Вокруг красота, места необжитые. Было чем восхищаться. К вечеру мы нашли небольшую поляну на берегу реки и решили там переночевать. Мы развели костёр и стали готовить ужин. Пришло время готовить ночлег, разбивать палатки. И тут оказалось, что Саша оставил палатки дома! Но ведь мы люди опытные, привыкшие к походной жизни. Нет палаток – не беда! Будут шалаши! Правда, мы их тогда строили впервые. Но получились они большие и надёжные. С тех пор мы не раз оставляли палатки дома и старались быть ближе к природе, ведь главное в походе – это общение с ней.

Nagranie 10

- Галя, в Москву мы поедem поездом или полетим на самолёте?
- Знаешь, Толя, самолётом быстрее, но мне было бы интересно поехать на поезде, особенно на «Сапсане».
- Да, я тоже не прочь попутешествовать на этом современном поезде.
- Я прочитала, что по уровню комфорта этот поезд ничуть не уступает самолёту. В нём, как и в самолёте, есть и бизнес-класс, и экономический класс.
- Да и скорость у него немаленькая – 240 километров в час. Так что 650 километров от Санкт-Петербурга до Москвы мы проедem всего за 3 часа 40 минут.
- Да, Толя, этот поезд и удобный, и быстрый. Есть только одно «но»: дорогие билеты. Поэтому давай всё-таки поедem на другом поезде, необязательно фирменном. Сможешь купить завтра билеты?
- Конечно.
- Толя, а ты забронировал гостиницу для нас?
- Знаешь, Галя, боюсь, что гостиницы в Москве нам не по карману – уж очень они дорогие, дешевле будет снять небольшую квартиру. Жалко, что у нас нет ни друзей, ни родственников в Москве, у которых мы могли бы остановиться.
- Да, тогда можно было бы сэкономить. А почему бы нам не остановиться в хостеле? Ведь многие школьники и студенты так делают! Это дешево, да и с новыми людьми можно познакомиться.
- Отличная идея. Давай поищем что-нибудь прямо сейчас.

Nagranie 11

- Здравствуйте! Скажите, пожалуйста, на каком поезде лучше доехать до Москвы?
- А в какое время вы хотите ехать? Утром, днём или вечером?
- Я хочу быть в Москве днём или ранним вечером.

- Тогда едьте на поезде 061А, который отправляется с нашего вокзала ровно в восемь часов утра. Поезд идёт через Тверь и прибывает в Москву в пятнадцать часов двадцать три минуты.
- То есть семь часов в пути...
- Да, а точнее семь часов и двадцать три минуты. Но есть поезда, которые идут и десять часов!
- А на какой вокзал прибывает поезд?
- На Ленинградский.
- Спасибо за информацию. До свидания!
- До свидания!

Nagranie 12

1. Уважаемые пассажиры! Скорый поезд номер семнадцать Самара – Казань отправляется со второго пути в одиннадцать часов тридцать пять минут. Поезд находится у платформы номер четыре слева. Будьте внимательны и осторожны!
2. Уважаемые пассажиры! Начинается посадка на скорый поезд номер двадцать семь Санкт-Петербург – Москва. Отправление поезда в двадцать один час пятьдесят пять минут. Поезд находится у платформы номер шесть по правой стороне платформы. Благодарим за внимание.
3. Уважаемые пассажиры! Поезд номер сто двадцать пять Москва –Таллин отправляется в двадцать три часа пять минут. Поезд находится у платформы номер два по левой стороне. Счастливого пути!

Nagranie 13

- Толя, который час?
- Половина восьмого. До отправления поезда ещё целых полчаса. А ты боялась, что мы опоздаем.
- А на моих часах без двадцати восемь. Выходит, что твои часы отстают.
- Нет, Галя, я уверен, что мои часы идут точно. Это твои спешат на десять минут. Теперь придётся полчаса ждать впустую – как раз успели бы дома позавтракать.
- Ничего, позавтракаем в поезде. Давай поищем наш вагон. Он, наверное, в середине состава.
- Вот и наш вагон.

Nagranie 14

- Толя, с чего мы начнём осматривать Москву?
- Я думаю, что с центра города. Давай поедem сначала на Красную площадь, а потом посмотрим Кремль, погуляем по Тверской улице и по Арбату.
- А ты знаешь, как туда доехать?
- Пока нет, но сейчас узнаю у прохожего.
- Скажите, пожалуйста, как доехать до центра города?
- А куда именно?
- Мы хотим попасть на Красную площадь.
- Можно на автобусе.
- А какой автобус туда идёт?
- Десятый. Но на метро будет быстрее.

- А на какой станции нам надо выйти?
- На станции «Охотный ряд». Когда вы выйдете из метро, то непременно увидите огромное красное здание с двумя высокими башнями. Это Исторический музей. За музеем как раз и находится Красная площадь. От метро до площади всего пять минут пешком.
- А как дойти до ближайшей станции метро?
- Идите прямо до перекрёстка, метров двести пятьдесят. Там поверните налево. Сразу за углом увидите большую красную букву «М». Это вход в метро.
- Большое спасибо.

Nagranie 15

Толя: Хорошо, что мы пришли сюда. Я никогда не думал, что посещение галереи может произвести на меня такое сильное впечатление. Это совершенно не то, что смотреть на репродукции картин в альбомах или журналах!

Галя: Я тоже рада, что мы побывали в Третьяковке. Я много читала и слышала о ней, но, как говорят, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. А что тебе особенно понравилось, Толя?

Толя: Больше всего мне понравились пейзажи Ивана Шишкина. Например, «Лесные дали». Я где-то читал, что эту картину художник писал на Урале. Мне также запомнилась картина Архипа Куинджи «Берёзовая роща». Ты заметила, какой удивительный свет в этой картине?!

Галя: Да, это необычайно яркая и живая картина. Но знаешь, меня больше всего привлекли портреты: портрет писателя Фёдора Достоевского кисти Василия Перова, «Девушка с персиками» Валентина Серова и «Неизвестная» – замечательный женский портрет, написанный Иваном Крамским.

Толя: А моё внимание привлёк другой портрет Крамского – «Портрет императрицы Марии Фёдоровны в жемчужном уборе». Во-первых, мне было интересно увидеть как выглядела царица, а во-вторых, мне понравилось, что в его портретах так детально нарисованы черты лица и одежда.

Nagranie 16

- 100 – сто
- 200 – двести
- 300 – триста
- 400 – четыреста
- 500 – пятьсот
- 600 – шестьсот
- 700 – семьсот
- 800 – восемьсот
- 900 – девятьсот
- 1000 – тысяча

- 2000 – две тысячи
- 1000000 – миллион

Nagranie 17

Недалеко от станций метро «Курская» и «Чкаловская» находится крупнейший вокзал Москвы – Курский, один из девяти железнодорожных терминалов столицы. Здесь расположены конечные точки для многих прибывающих поездов, а также через него проходят транзитные поезда дальнего следования, идущие с севера на юг. Это пассажирский вокзал, поэтому товарные поезда через него не ходят.

Вокзал был построен в конце XIX века, и вначале назывался Нижегородским и обслуживал только поезда, которые приходили из Орла, Курска, Тулы и Нижнего Новгорода.

Сегодня Курский вокзал – это современное здание, которое помещает 11 тысяч пассажиров. На вокзале есть надземная часть, в которой находятся просторные залы ожидания, справочные бюро и билетные кассы. В подземной части расположены камеры хранения, эскалаторы, проходы на перроны и к станциям метро «Курская» и «Чкаловская».

Вокзал обслуживает как пригородные поезда, так и поезда дальнего следования, которые идут во многие украинские города, а также в Крым, на Кавказ и в Нижний Новгород.

В 2009 году была построена специальная высокая платформа для обслуживания скоростного поезда Санкт-Петербург – Нижний Новгород, который останавливается на этом вокзале. Одновременно открылось пригородное скоростное движение поездов «Спутник».

Nagranie 18

Мы с Алёшей хорошие друзья. Мы также ровесники – нам по семнадцать лет. Нас, к сожалению, ещё не считают взрослыми, но уже очень скоро мы ними станем! Однако пока мы ещё подростки, или, как нас сейчас модно называть, тинейджеры. Мы с Алёшей сильно отличаемся по внешнему виду. Я среднего роста, а он высокий – на голову выше меня. К тому же он худой, а я довольно полный. У него продолговатое лицо, чёрные глаза и тёмные, коротко остриженные волосы. У меня наоборот – лицо круглое, глаза голубые, а волосы кудрявые и светлые. И хотя внешне мы полные противоположности, то по характеру мы очень похожи друг на друга: мы оба неунывающие оптимисты и всегда стараемся хорошо относиться к другим. Кроме того, у нас есть общее увлечение – музыка.

У нас есть подруга. Её зовут Алёна. Она на год моложе нас. Алёна среднего роста, у неё овальное лицо, красивые карие глаза и длинные каштановые волосы. Её все любят, потому что она симпатичная, общительная и весёлая девушка. А её увлечение – это современный танец.

Nagranie 19

Мы с Настей хорошие подруги, а подружились мы ещё в начальной школе. Мы жили в одном трёхэтажном доме: я на первом этаже, она – на третьем. Мы часто заходили друг к другу. Утром я обычно ждала, когда она спустится по лестнице со своего этажа, и мы вместе шли в школу.

На прошлой неделе нам пришлось расстаться: её родители купили квартиру в новом районе Москвы и переехали туда. И вот вчера вечером звонит мне Настя и говорит: «Дарья, ты непременно должна приехать ко мне! Посмотришь, какая у меня отличная комната. И я уже очень соскучилась по тебе».

Потом Настя дала мне адрес и объяснила дорогу. К ней можно доехать на автобусе или на метро. Она сказала ещё, что на метро удобнее, так как станция метро почти у её дома. А живёт она в новом десятиэтажном жилом доме на девятом этаже с прекрасным видом на парк. Девятый этаж – это высоко, но это не беда: в таком высоком здании, конечно, есть лифт, на котором можно подняться наверх.

Я, разумеется, с радостью приняла её приглашение. Мне будет очень интересно увидеть её новое жильё, новую комнату и разделить её радость – ведь мы хорошие подруги.

Nagranie 20

Папа получил работу в Москве, и нам необходимо было переехать в столицу. Сначала родители хотели снять квартиру недалеко от центра. Они просматривали все объявления о съёме в газетах и в интернете. Как-то раз мама увидела интересное предложение по продаже квартиры. Мы решили поехать посмотреть её. Квартира нам понравилась, хотя она и не новая, зато после ремонта. Родители решили купить её, и вот мы уже два месяца живём в Москве. Мы купили новую мебель и первые две недели обставляли квартиру этой новой мебелью. В прихожую мы купили шкаф с полками и зеркалом. Рядом с ним мы поставили вешалку и тумбу для обуви. В квартире раздельные ванная и туалет. В ванной комнате у нас не ванна, а душевая кабина, которая находится слева от входа. Возле неё стоит умывальник, а над ним висит зеркало. Справа стоит стиральная машина и колонка-пенал для косметики. В туалете унитаз и небольшая раковина, где мы моем руки. Гостиная – это, конечно же, парадная комната, где мы отдыхаем всей семьёй и принимаем гостей. Сначала мы хотели купить полный гарнитур мебели для гостиной, но в конце решили купить отдельно стенку со шкафом и полками для книг, витрину, двухместный диван, стол и шесть стульев. Папа ещё привёз кофейный столик, тумбу под телевизор, два кресла и пуф. В спальне родителей напротив входа стоит двойная кровать. По обеим сторонам кровати стоят тумбочки, а на них – ночные лампы. Слева от входа находится комод с тремя ящиками, а рядом с ним –

шкаф для одежды. Справа у стены – мамин туалетный столик с большим зеркалом.

Свою комнату я обставляла сама. У правой стены стоит шкаф для одежды и полка для книг. У окна письменный стол, а возле него небольшой компьютерный столик. На нём компьютер и принтер. У левой стены находится софа, на которой я сплю, и комод, на котором стоит телевизор и музыкальный центр. В кухне у нас кухонный гарнитур, изготовленный по заказу, электроплита (на старой квартире у нас была газовая плита), холодильник, микроволновая печь и посудомоечная машина.

Nagranie 21

Мы познакомились случайно. Однажды вечером я возвращался из кинотеатра. Было уже темно, я споткнулся и упал. Я попробовал встать, но не смог. За мной шли из кинотеатра какие-то парни и девушки. Они стали громко смеяться – для них моё падение выглядело забавно. Ко мне подошёл парень, на вид чуть моложе меня, и спросил, что случилось. Я сказал, что упал и у меня болит нога. Он помог мне встать. К счастью, перелома не было, и я мог идти дальше. На всякий случай он предложил проводить меня до дома. По дороге домой я узнал, что его зовут Сергей, он живёт на соседней улице и учится в первом классе механического техникума. Он, как и я, увлекается кино и футболом. Разговор так нас увлёк, что я совсем забыл о боли... С тех пор мы друзья. В свободное время мы любим играть в футбол и в компьютерные игры. Мы также часто смотрим вместе интересные фильмы, а потом обмениваемся мнениями о них. Серёжа учится хорошо, у него точный «математический» ум. Однако иногда у него бывают проблемы с гуманитарными предметами, и тогда я помогаю ему. Например, на прошлой неделе я помог ему написать сочинение по русскому языку. В свою очередь Серёжа помогает мне решать задачи по математике и физике.

Мы дружим уже два года, и оба очень дорожим этой дружбой. Знаем, что в любой момент мы можем положиться друг на друга. Ведь мы настоящие друзья, а наша дружба началась «в беде». Может, поэтому она стала такой прочной.

Nagranie 22

Мы долго не могли решить, куда поехать всей семьёй на отдых. А когда мы выбрали Сочи, оказалось, что все места в пансионатах и отелях были уже заняты. Наши друзья посоветовали нам снять отдельную квартиру. В интернете мы нашли много разных предложений, сравнили цены, посмотрели фотки и наконец зарезервировали подходящую нам квартиру.

Это была однокомнатная квартира с большой отдельной кухней. Комната была просторная с кондиционером, телевизором и доступом к интернету. В комнате были две кровати, удобный двуспальный диван, два

кресла и платяной шкаф. Правда, шкаф оказался слишком мал, и не все вещи из наших больших чемоданов в нём поместились. Зато к комнате прилегала большая лоджия, из которой открывался прекрасный вид на море. Туалет и ванная были отдельные.

Нашу маму особенно порадовала кухня. В ней было всё необходимое: газовая плита, холодильник, микроволновая печь и посуда. Конечно, мама не собиралась готовить обеды, но завтракать и ужинать мы решили дома. Тем более что около дома был магазин, в котором мы покупали нужные продукты. А обедали мы в небольшом ресторанчике по дороге к морю. Вообще от нашей квартиры до моря было недалеко – минут десять ходьбы. На пляже были шезлонги, туалеты и душевые кабины. Мы замечательно отдохнули, тем более что всё время стояла красивая летняя погода.

Nagranie 23

- Здравствуй, Люда! Я рада, что ты зашла ко мне.
- Привет, Маша! Пойдёшь со мной за покупками?
- Конечно, я люблю делать покупки. А что ты хочешь купить?
- Мне надо купить брату подарок на день рождения... Может, удастся найти для него интересную футболку или недорогие джинсы...
- А куда пойдём?
- В наш торговый центр. Ты ведь знаешь, что там целое множество магазинов, в которых можно купить абсолютно всё: продукты питания, одежду и обувь, сувениры, косметику и даже мебель.
- Да, это очень удобно – столько магазинов в одном месте. И выбор товаров огромный, всё можно самому посмотреть и примерить.
- Только вот деньги там потратить тоже легко.
- Но с другой стороны, можно и сэкономить. Ведь магазины постоянно организуют акции, предлагают клиентам скидки, а два раза в год есть распродажи.
- А у меня ещё есть карты постоянного клиента в моих любимых магазинах. С ними я всегда получаю пяти- или десятипроцентную скидку.
- Здорово! Ну что, идём?
- Да, вначале заглянем в пару магазинов с молодёжной одеждой – выберем подарок для брата, а потом забежим на минутку в супермаркет – хочу ещё купить ему его любимый шоколад.
- На минутку точно не получится, ведь в супермаркете всегда полно людей и большие очереди в кассу.
- Кто знает, может нам повезёт?!

Nagranie 24

Как обычно, в пятницу после обеда мы всей семьёй отправились в супермаркет за продуктами. Знаю, это не самый удачный день для покупок, так как именно в пятницу в магазинах полно народу. Но что поделаешь? Чтобы экономить время и деньги, дома мы всегда составляем список продуктов, а в магазине разделяемся.

В этот раз мы с папой отправились в хлебобулочный отдел, где купили буханку хлеба, десять булочек и два батона. По дороге мы взяли ещё несколько кондитерских изделий: пачку папиного любимого ванильного печенья, две плитки молочного шоколада с орехами для мамы и три батончика – для папы, Вики и меня. В бакалейном отделе мы взяли килограмм сахара, пачку индийского чая и банку растворимого кофе. В отделе с напитками мы выбрали апельсиновый сок и две бутылки негазированной воды. Мама и Вика уже ждали нас у кассы. Они купили в мясном отделе полкило колбасы и две упаковки сосисок (папа их очень любит), а в молочном – пакет молока, пачку сливочного масла, полкилограмма творога и сливки. Когда мы выкладывали продукты на конвейер, Вика вспомнила, что не взяла свою любимую пиццу, и быстро побежала за ней.

Nagranie 25

- Ваня, сбегай, пожалуйста, на рынок и купи овощи для супа! А я тем временем зайду в супермаркет.
- Мама, а какие овощи нужны для супа?
- Купи морковь, петрушку, сельдерей, лук-порей... Да вот, ещё картошку и пучок редиски.
- Хорошо! А сколько картошки?
- Думаю, что два килограмма хватит. И купи ещё килограмм яблок и слив. Я сделаю пирог. Если забудешь, что надо купить, позвони!
- Не забуду, мама!

Nagranie 26

- Мама, о чём вы с папой так спорите?
- Я уговариваю папу купить новый холодильник. Старый морозит плохо, постоянно течёт, да и места в нём не хватает, особенно после больших покупок. Вот-вот сломается, а гарантия давным-давно закончилась...
- Не волнуйся, Света, сегодня же поедем в гипермаркет и купим новый холодильник. Коля, поедешь с нами, поможешь?
- Папа, зачем ехать в магазин? Давайте купим холодильник в интернет-магазине. У меня как раз включён ноутбук. Давайте посмотрим... . Вот видишь, папа, здесь всё есть: техника для дома, техника для кухни, компьютерная техника, телефоны, айфоны...
- Не увлекайся, Коля, покажи холодильники!
- Вот и холодильники.
- О, мне нравится вот этот! Высокий, вместительный, с отдельной морозильной камерой. Сколько он стоит?
- Тридцать одну тысячу рублей. У него двухлетняя гарантия, которую можно продлить за дополнительную плату. Кстати, если мы его купим, то получим подарочную карту на три тысячи рублей... .
- И купим мне смартфон. Он как раз стоит три тысячи. Так что, покупаем?
- А что с доставкой?

- По Москве она бесплатная и осуществляется в течение суток.
- Тогда делай заказ. И купи себе смартфон. Ты его заслужил.

Nagranie 27

Вы любите делать покупки, но не знаете, как сэкономить деньги? Тогда эти советы для Вас.

Не покупайте продукты в одном магазине. Если вы бываете в нескольких магазинах, то будете поражены тем, насколько цены на одни и те же продукты отличаются друг от друга. Если вы думаете, что это пустая трата времени, заверяю вас, что это не так: вы узнаете, в каких магазинах цены ниже, и в будущем будете покупать там, где дешевле.

Помните также о том, что обычно цены в центре города и на его главных улицах намного выше. Это связано со стоимостью арендуемой площади магазина. Поэтому постарайтесь не делать покупки в таких местах.

Многие супермаркеты продают продукты под своей собственной маркой. Эти продукты стоят гораздо меньше похожих фирменных продуктов, но при этом часто ни в чём не уступают им по качеству.

Если вы покупаете что-нибудь впервые, то возьмите только небольшое количество для пробы. Сравните этот продукт с другими и решите, какой из них лучше всего вам подходит по качеству и по цене.

Следите за акциями и скидками. Тогда вы сможете, например, купить две вещи по цене одной или получить подарок при покупке.

Если вы делаете покупки на рынке, постарайтесь приходить ближе к его закрытию. Тогда продавцы снижают цены на многие товары с коротким сроком годности.

И самое главное: всегда составляйте список покупок. Тогда вы наверняка не купите ничего лишнего и не потратите много денег...

Nagranie 28

Официантка: Здравствуйте, меня зовут Алёна, и я буду Вас обслуживать. Пожалуйста, вот меню! Я предлагаю вам начать с закусок.

Таня: А что конкретно вы посоветуете?

Официантка: Могу предложить Вам помидор, фаршированный крабовым мясом, лососёвую икру, суши, помидоры с моцареллой...

Таня: Друзья, заказывайте, пожалуйста!

Зина: Принесите нам, пожалуйста, две порции суши.

Таня: А ты, Бартек, что будешь?

Бартек: Я – лососёвую икру...

Таня: А я, как Зина и Гена, попробую суши.

Официантка: Сейчас подам закуски.

Таня: А мы тем временем давайте решим, что возьмём...

Гена: Я люблю итальянскую кухню... А ты, Таня?

Таня: Больше всего – нашу русскую. Нравится также азиатская кухня, особенно японская.

Бартек: Японская кухня – моя любимая. Но сейчас я гощу в России и хочу попробовать русскую кухню. Зина, а ты какую кухню предпочитаешь?

Зина: Любую. Лишь бы было вкусно!

Официантка: Что будете заказывать?

Зина: Для меня на первое – красный борщ, а на второе – куриную грудку с маслинами и рисом. И салат из свежих овощей.

Гена: А я попрошу крем-суп из брокколи, свиную котлету с моцареллой и салат с пармезаном.

Бартек: Мне, пожалуйста, солянку грибную, а на второе – бефстроганов.

Таня: А я начну с супа с креветками, а на второе возьму стейк из лосося на пару с картофельным пюре и салат из помидоров...

Официантка: А что будете пить?

Таня: Принесите нам кувшин клюквенного морса и бутылку кваса.

Официантка: Десерт будете заказывать?

Таня: Да, для всех яблочный штрудель с мороженым, латте для меня, две чашки капучино и чай с вареньем.

Официантка: Это всё?

Таня: Да, спасибо!

Официантка: И как, Вам понравилась еда?

Таня и 2 других голоса: Да, всё было вкусно!

Таня: Принесите, пожалуйста, счёт.

Официантка: Будете платить наличными или картой?

Таня: Наличными.

...

Официантка: Вот ваш счёт.

Таня: Пожалуйста! Сдачи не надо...

Официантка: Спасибо! Приходите к нам ещё!

Nagranie 29

– Какой вкусный суп! А как пахнет! Ирина Владимировна, как он называется?

– Мясная солянка. Это традиционный русский суп на бульоне из говядины. В нём, как видишь, есть разные сорта мяса, колбасы, солёные огурцы, оливки... А ещё бывают грибные и рыбные солянки.

– А сейчас, Бартек, попробуй фирменное блюдо моей мамы – вареники с грибной начинкой.

– В Польше мы называем их «пероги», а если они маленькие, то «ушка».

– А у нас маленькие вареники называются пельменями. Они отличаются от вареников не только по своей величине, но и по начинке: в пельменях начинка обычно сырая, а в варениках – отварная.

– Ирина Владимировна, вы просто чудесница! Я никогда раньше не ел таких вкусных вареников!

– Бартек, оставь место для десерта! Дрожжевой пирог с яблоками моей мамы – это просто сказка! Пальчики оближешь!

- А чай с вареньем к пирогу нам подаст Надя!
- Конечно, мама, подам... А это клубничное варенье от нашей бабушки! Она его сварила летом на даче.
- Бартек, попробуй чай с вареньем. Он намного вкуснее обычного...
- Действительно, ароматнее и слаще. Ирина Владимировна, спасибо вам за угощение! У меня к вам есть ещё огромная просьба: дайте мне, пожалуйста, рецепт Вашей солянки. Как только вернусь домой в Польшу, попрошу маму её сделать.
- Бартек, рецепт солянки ты найдёшь в этой поваренной книге! Это тебе подарок от нас с Надей. Может, сам попробуешь сварить её? И маму свою угостишь!
- А что, неплохая идея! Кто знает, может, через пару месяцев я стану знатоком русской кухни?! Большое вам спасибо за обед и за книгу!

Nagranie 30

Неделю назад в Интернете я прочитала статью о двенадцатилетнем мальчике из Америки, который приучил свою семью к здоровому питанию. А началось всё с того, что Маршаллу надоело быть толстым, и он решил, что будет заботиться не только о своём весе и здоровье, но также о самочувствии всей своей семьи. Семья Маршалла перестала есть поздние ужины, большие порции, а также пиццу и гамбургеры. Каждый день мальчик составлял меню для всей семьи, которое состояло исключительно из полезных и здоровых продуктов. И представляете, за месяц правильного питания коллективный вес семьи уменьшился почти на 32 килограмма. Этот случай так вдохновил меня, что я решила попробовать провести похожий эксперимент в своей семье. Может, у членов моей семьи и нет большой проблемы с весом, но мне кажется, что мы питаемся не очень здорово. Мой старший брат чуть ли не каждый день ест фаст-фуды, младшая сестра не может жить без сладкого, папа ест слишком много полуфабрикатов, ну, а мама постоянно сидит на каких-то диетах – боится поправится. А я ем нерегулярно и часто просто то, что попадёт под руку, так как готовить лень. В общем, думаю, что пришла пора приучаться к здоровому питанию и моей семье.

Nagranie 31

Совет первый: Старайтесь питаться регулярно, лучше всего в одно и то же время. Ешьте минимум четыре раза в день, но небольшими порциями. Следите за тем, чтобы не делать больших перерывов между приёмами пищи, потому что когда мы голодны, мы едим намного больше, чем нужно, не замечая этого. Если хочется есть, а до обеда или ужина ещё далеко, используйте перекусы: съешьте яблоко, йогурт, горсть орехов или выпейте стакан кефира.

Совет второй: Ограничьте потребление соли, сахара, пшеничной муки. Соль можно заменить приправами,

сахар – мёдом, а пшеничную муку – гречневой, овсяной или ржаной. Если же вы совсем не можете жить без соли, то употребляйте морскую, так как она содержит много полезных минералов. А вот в изделиях из обычной пшеничной муки или с большим количеством сахара ничего полезного нет. Может, по съедению свежей булочки или плитки шоколада вы и почувствуете себя лучше, но, к сожалению, ненадолго. В следующий раз постарайтесь заменить их, например, на сухофрукты: изюм, чернослив или финики.

Совет третий: Жидкость просто необходима нашему организму, ведь он на 80% состоит из воды. Старайтесь выпивать 1,5–2 литра негазированной воды в сутки. Вода хорошо влияет на кожу, увлажняет её изнутри и питает энергией. Вода помогает очищать организм, охранять суставы и бороться с избыточным весом. Воду нужно пить обязательно, её ничем нельзя заменить. Кроме неё врачи рекомендуют также травяные чаи и свежавыжатые овощные и фруктовые соки, а вот о газированных напитках с высоким содержанием сахара они советуют забыть.

Совет четвёртый: Способ приготовления пищи во многом влияет на то, насколько она будет здоровой. Старайтесь есть как можно больше вареных или запечённых в духовке продуктов и как можно меньше жаренных. Самым здоровым способом приготовления пищи считается готовка на пару, поскольку при ней не нужно добавлять жир или масло и все витамины и полезные вещества в продуктах сохраняются.

Совет пятый: Они не только вкусные и ароматные, но и полезные, так как содержат в себе витамины и минералы, необходимые для нашего организма. Они улучшают обменные процессы, помогают избавиться от лишнего веса и предохраняют нас от многих болезней, при этом радуя глаз своими яркими красками. Так что подружитесь с ними как можно быстрее, и вполне возможно, что ваша жизнь продлится на 10 лет.

Nagranie 32

В старину главной профессией на Руси был земледелец. Поэтому неудивительно, что основным продуктом питания были плоды земли, прежде всего – зерновые. Потому-то выпечка, а в частности хлеб, была на столе в каждой русской семье. В давние времена каждая молодая девушка должна была уметь готовить пироги с самой разной начинкой: из мяса, ягод, грибов или творога. Широко использовались также крупы. На их основе готовились разнообразные блюда: каша, крупеник и другие.

Плодами земли являются, конечно, и овощи. В древности самыми популярными были репа, капуста, редиска. Потом, когда в Европе появилась картошка, она заняла первое место в овощном меню. В Древней Руси

готовили большое количество блюд с мёдом, ягодами, грибами, которые в изобилии выступали на русской земле. Важно знать, что русская кухня формировалась в соответствии с православными традициями. Религиозные посты, которые в сумме продолжались более двухсот дней в году, ограничивали потребление мяса, молочных продуктов и яиц! Интересно то, что православные посты совпадали с порой, когда у крестьян запасы еды подходили к концу и нужно было экономить продукты, дожидаясь новых урожаев.

В Древней Руси старались, чтобы еда была вкусной, поэтому щедро употребляли разные специи: укроп, петрушку, сельдерей. Потом стали использоваться приправы, привезённые из заморских стран.

Большое влияние на формирование русской кухни оказал климат. Из-за долгих и холодных зим люди питались плотно, в основном горячими блюдами. Именно поэтому в русской кухне так популярны густые супы и мясные блюда, которые дают много энергии и тепла.

Nagranie 33

- Олег, ты занимаешься спортом?
- Да, я с удовольствием занимаюсь спортом, потому что я очень активный человек. Я играю в баскетбол. Как видишь, я очень высокий, и мне этот вид спорта и по росту, и по душе. Вообще-то, у меня очень спортивная семья, и у каждого есть свой любимый вид спорта. Например, папа играет в волейбол, а мама и сестра занимаются плаванием.
- Откуда в вашей семье такая любовь к спорту?
- Знаешь, я и моя сестра в детстве часто болели. Поэтому наши родители решили, что регулярные занятия спортом могут помочь нам укрепить здоровье. Вот уже много лет мы бегаем, катаемся на роликах и велосипедах. Летом мы с сестрой занимаемся виндсёрфингом, а зимой – сноубордом. Каждый год на зимние каникулы мы всей семьёй ездим в горы, чтобы покататься на лыжах. А если погода не позволяет выехать на природу, мы смотрим спортивные соревнования по телевизору, например, мы с папой любим бокс.
- А какие-нибудь успехи у вас есть?
- В прошлом году моя баскетбольная команда выиграла городские соревнования, а в национальном чемпионате заняла второе место. Моя младшая сестра – чемпион школы по плаванию кролем. Она очень любит этот вид плавания и хочет заниматься им профессионально. Её тренер считает, что у неё большое будущее в спорте.

Nagranie 34

1. Футбол – 11,2%
2. Волейбол – 10,8%
3. Баскетбол – 9,8%
4. Лёгкая атлетика – 6,7%
5. Плавание – 5,6%

6. Лыжные гонки 4,7%
7. Настольный теннис – 4,1%
8. Шахматы – 3,0%
9. Спортивный туризм – 2,4%
10. Спортивная аэробика – 1,8%

Nagranie 35

- Привет, Дима! Не помешаю?
- Привет, Серёжа! Проходи, садись. Как раз первый тайм закончился.
- Что за матч?
- Чемпионат России по футболу.
- А кто играет?
- Две лучшие команды российской Премьер-Лиги: наш «Зенит» и московский «Спартак». Пока спартаковцы проигрывают 1:0! На последней минуте защитник «Спартака» нарушил правила в штрафной площади и судья назначил штрафной удар. «Зенит» не упустил возможность и забил гол!
- А ты, Дима, за какую команду болеешь?
- Конечно, за «Зенит». Я ведь петербуржец! Ну так что, посмотришь со мной матч?
- Да, посмотрю, хоть я и не фанат российского футбола. Однако я всегда болею за нашу сборную на чемпионатах Европы или мира, да ещё на олимпиадах...

Nagranie 36

На будущей неделе в столице пройдут Международные соревнования по экстремальным видам спорта – Adrenalin Games. Adrenalin Games – это главное международное событие в области экстремального спорта. Местом соревнований будет Центральный парк культуры и отдыха имени Горького. Любителей экстремальных видов спорта ожидают соревнования по таким дисциплинам, как скейтбординг и BMX, с участием звёзд мирового экстрима. Adrenalin Games гарантирует всем зрителям прекрасную атмосферу и незабываемые эмоции от головокружительных трюков мастеров спорта.

Приходите всей семьёй – никто не будет скучать! Кроме соревнований в парке устроена специальная фан-зона, в которой каждый гость найдёт себе занятие по душе. Вы сможете попробовать себя на батуте, попробовать устоять на баланс-борде или даже прокатиться на лонгборде! Для любителей автоспорта будет организована зона тест-драйва от Jeep.

А кто не придёт, может посмотреть прямую трансляцию Adrenalin Games у себя дома по телевизору.

Nagranie 37

Чтобы стать спортсменом и к тому же рекордсменом нужно быть сильным и здоровым – так считают многие. Но, оказывается, это не всегда так! Недавно я прочитал интересную историю француза Филиппа Круазона. В 1994 году 26-летний Филипп получил сильный удар током, после которого врачи ампутировали ему

ноги и руки. Однако, молодой человек не пал духом. Филипп научился плавать при помощи специальных протезов и к тому же разработал свою уникальную технику плавания. Он постоянно и тяжело тренировался, закалял свой организм. И вскоре Филипп прославился на весь мир своим необычным рекордом. В 2010 году он стал первым в мире лишённым рук и ног человеком, которому удалось переплыть Ла-Манш. А в августе 2012 года ему удалось совершить кругосветное плавание, в рамках которого он соединил пять континентов – переплывая через расположенные между ними проливы. Сначала он переплыл расстояние от Папуа-Новой Гвинеи до Индонезии, потом переплыл Красное море, пролив Ла-Манш и Гибралтарский пролив. В конце он «связал» Америку и Азию, проплывая расстояние между американским островом Малый Диомид и российским Большим Диомидом. Во всех этих заплывах ему помогали верные помощники и друзья: француз Арно Шассери и житель Папуа-Новой Гвинеи Зет Тампа.

Nagranie 38

Как только начинается весна, на городских площадях появляются люди, которые продают маленькие букетики нежных лесных подснежников. Покупателей много. Ведь всем нам надоела зима и хочется ощутить первый аромат весны.

Что такое подснежник? Ботаники называют его *galanthus* и различают 18 видов этого растения. Их можно встретить в горах, лесах и на лугах Центральной и Южной Европы. В России галантус, как и ещё некоторые другие весенние первоцветы, принято называть подснежником, потому что его прекрасные белые цветки появляются одними из первых на весенних проталинах.

Оказывается, что подснежник – растение редкое, его многие виды находятся на грани исчезновения. Чья это вина? Конечно, прежде всего, наша – любителей цветов. Растение, которое занесено в Красную Книгу, предприимчивые продавцы безжалостно продолжают уничтожать, а мы, покупая букетики, помогаем их вымиранию. Может, вместо того чтобы приобретать незаконно собранные подснежники, стоит поискать в специализированных магазинах с цветами и растениями луковицы подснежников и посадить их в своём саду или на клумбе возле дома. И тогда каждую весну мы будем радоваться первым весенним цветам, которые не сорвали чьи-то злые руки, и таким образом поможем сохранить их для будущих поколений.

Nagranie 39

Совет первый: Любой экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти. Поэтому не придавайте этому событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. Не стоит бояться ошибок. Не ошибается только тот, кто ниче-

го не делает. Кто хорошо учился в школе, тому по силам сдать экзамен. Ведь он составлен на основе школьной программы.

Совет второй: Стоит заранее ознакомиться с правилами и процедурой экзамена – это снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в их разных типах и рассчитать время. Перед экзаменом также следует получить представление о том, как правильно заполнять бланки.

Совет третий: Подготовка к экзамену не должна занимать всё ваше время. Если долго заниматься однообразной работой, внимание и концентрация ослабевают. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но старайтесь не затягивать перерыв!

Совет четвёртый: Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зелёный чай. Следует также помнить о полноценном питании. При этом соблюдайте режим сна. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Совет пятый: Полезно повторять материал за 15–20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на трудные места. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Nagranie 40

- Юстина Ковальчик в очередной раз была признана лучшей польской спортсменкой. Заслужено?
- Конечно! Я считаю, что на сегодняшний день Юстина не только лучшая польская спортсменка, но и лучшая лыжница в мире. На Олимпийских играх в 2010 году в Ванкувере она приняла участие во всех дисциплинах лыжного турнира и завоевала по одной медали каждого достоинства. Кроме того, она была многократной чемпионкой мира, и в этом году в очередной раз лидирует в Кубке мира.
- Как она добилась таких успехов?
- Она сама когда-то сказала, что для того, чтобы занимать хотя бы тридцатые места в Кубке мира, надо очень тяжело тренироваться. А она, как вы знаете, почти всё время лидирует, поэтому можно предположить, что тренируется она, не щадя сил. Она призналась в одном из интервью, что предпочитает индивидуальные тренировки с большими нагрузками. Её тренер Александр Веретельный говорит, что Юстина упрямая как осёл. Может, как раз по этой

- причине она и собирает игрушечных осликов, которые уже много лет являются её амулетом.
- На каких дистанциях обычно стартует Юстина?
 - На самых разных. Хотя отдаёт предпочтение длинным дистанциям, поскольку она очень сильная и выносливая. Особенно, если на трассе спуски короткие и несложные, а подъёмы длинные, требующие много усилий.
 - А кто её главные соперницы?
 - Прежде всего норвежки Марит Бьёрген и Терезе Йохауг, кроме них есть ещё шведка Кристин Стейра...

- Если у Юстины такой напряжённый график, то когда же она отдыхает?
- Действительно, для отдыха у неё остаётся мало времени. Всю зиму соревнования в рамках Кубка мира, в том числе Тур де Ски в итальянском Валь-ди-Фьемме, потом там же Чемпионат мира. Да, и до Олимпийских игр в Сочи осталось немного времени. С мая по август – интенсивные тренировки! Думаю, именно поэтому в короткие перерывы между соревнованиями и сборами Юстина любит побыть у себя дома.

Transkrypcja nagrań do płyty nauczyciela

NAGRANIA DO TESTÓW ROZDZIAŁOWYCH

Nagranie 2

Как одеться по погоде, чтобы не заболеть? Такой вопрос встанет перед нами прежде всего ранней весной или поздней осенью, когда перепады температуры особенно велики и люди часто страдают от простудных заболеваний. Из-за этих резко меняющихся температур в течение дня организм ослабевает и теряет иммунитет. Например, температура воздуха утром может быть 8-10 градусов, а после обеда – на 5-10 градусов выше. Кто одет не по погоде, утром мёрзнет, а после обеда перегревается. Это, конечно, дискомфортно, но главная беда в том, что переохлаждение и перегрев могут привести к болезни. Так что же делать? Вот несколько советов. Прежде всего, познакомьтесь со сводкой погоды на весь день, по радио или в интернете. Вы сможете точно узнать, какой будет температура воздуха утром, днём и вечером, будут ли осадки или нет.

Оденьтесь в зависимости от того, сколько времени вы проведёте на улице. При температуре 5-10 градусов тепла необходимы будут плащ или куртка, а при «нуле» и ниже не обойдётесь без шапки и тёплого шарфа.

Помните о том, чтобы в холодное время иметь на работе или в школе сменную обувь: лёгкую и свободную. Если у вас вспотели ноги и вы выйдете на двор, то легко можете простудиться, а в сильный мороз – даже серьёзно обморозить ноги. Итак, при резких перепадах температуры следует носить такие вещи, которые можно быстро надеть и снять. Это могут быть плащи или свитеры на молнии или пуговицах. Что касается обуви, то прежде всего она должна быть из натуральных материалов. Если вы увидите за окном первые солнечные лучи, не спешите расставаться с зимними ботинками и надевать открытые туфли. Приобретите лёгкие демисезонные сапожки или ботинки, которые спокойно можно носить в конце осени или начале весны без риска заболеваний.

Nagranie 3

Если после посещения Красной площади и Кремля вы ещё полны энергии, то отправляйтесь на Старый Арбат – самую популярную улицу в Москве. Она расположена между Смоленской и Арбатской площадями. Отсюда начиналась древняя Можайская дорога, которая соединяла Москву с Можайском и Смоленском. По этой дороге войска Наполеона входили в Москву в 1812 году.

С 1986 года улица является пешеходной зоной, по которой запрещено движение автомобилей и городского транспорта.

На Старом Арбате много достопримечательностей, которые заслуживают особого внимания. Стоит посетить мемориальную квартиру великого поэта Александра Сергеевича Пушкина. Квартира размещается в старинном здании, куда сразу после свадьбы 18 февраля 1831 года писатель привёз молодую жену Наталью Гончарову. В 1937 году на доме появилась мемориальная доска, а в 1986 году открылся музей.

Вы можете посмотреть спектакль в Театре имени Евгения Вахтангова, а неподалёку от него повосхищаться фонтаном «Принцесса Турандот». Позолоченная скульптура была поставлена в 1997 году в честь 850-летия Москвы. На Старом Арбате сохранилась также старинная усадьба Хованского, с главным домом и оградой с воротами. А если вы устанете от пешеходной прогулки, то отдохните неподалёку, в красивейшем парке Москвы – Александровском саду. Раньше в этих местах протекала река Неглинка. Потом реку укрыли в трубах под землёй, а наверху в 20-х годах 19 столетия возникли сады. Сначала они носили название Кремлёвских, а потом, после указа императора Александра I, стали называться Александровскими.

Nagranie 4

Прихожая – это несомненно самое динамичное помещение в квартире или доме. Из прихожей мы уходим из дома, а вернувшись – попадаем именно в неё. Она как

визитная карточка или рекламная вывеска нашей квартиры. Это первое помещение, которое видят наши гости, и по нему могут оценить всю нашу квартиру. Поэтому очень важно, чтобы прихожая была не только удобной, но и по мере возможности красивой. Как же её оборудовать? Обычно прихожая – помещение небольшое, но если мы покрасим стены светлой краской, поставим зеркала, мебель светлых цветов, тогда даже при небольших размерах прихожая покажется намного просторнее и свободнее.

Мебель для прихожей выбираем в зависимости от её размеров. Для маленькой прихожей подойдёт мебель из отдельных модулей, а для просторной можно использовать целый комплект корпусной мебели. В прихожей необходим шкаф для верхней одежды, полка для головных уборов и тумба для обуви. Лучше всего, если зеркало в коридоре будет в полный рост, так чтобы можно было осмотреть себя с головы до ног. Пригодятся также полки или ящики для разных мелочей. В удобно и функционально обустроенной прихожей у вас никогда не будет проблем с поиском таких вещей, как ложка и крем для обуви, щётки для одежды и обуви или зонт. Не забудьте также о небольшом стуле или пуфе, чтобы вам и гостям было удобно обуваться. Обычно в прихожей нет окон. Поэтому следует старательно продумать её освещение так, чтобы в ней не было темно. Рекомендуется общее рассеянное освещение и ещё местное перед зеркалом. Важно также, чтобы стиль интерьера прихожей гармонировал с общим интерьером квартиры.

Nagranie 5

Ещё совсем недавно все отправлялись за покупками в супермаркеты и бутики. А вот теперь многие решаются покупать, не выходя из дома, сидя у монитора. Люди не хотят бегать в непогоду по магазинам, стараясь найти товар подешевле. Главные преимущества интернет-шопинга – это,

во-первых, экономия времени, а во-вторых, экономия денег. Товары в сети обычно стоят дешевле, чем в обычных магазинах. В интернет-магазинах также бывают сезонные распродажи и разные скидки. Для покупателей, которые живут в больших городах, плюсом является ещё и то, что товар из интернет-магазинов часто доставляется им бесплатно, а сама доставка занимает лишь несколько часов.

Но есть и минусы онлайн-шопинга. Главный из них – риск. Риск, что нас могут обмануть, что получим не тот товар, который заказали или получим его в повреждённом виде. Но, правду говоря, обмануть могут и в супермаркете. Чтобы уменьшить этот риск выбирайте солидные магазины, которые работают не первый год и имеют широкий ассортимент товаров. Они указывают свой адрес, номер стационарного телефона и банковские реквизиты. Остерегайтесь магазинов, которые не размещают такую информацию на своём сайте. Не

раз уже говорилось о интернет-магазинах, которые открываются на один-два дня, а потом исчезают, а вместе с ними и деньги обманутых покупателей, которые никогда не увидят купившие там товары. И ещё помните о том, что хотя за товар можно заплатить банковским переводом или с помощью кредитной карты, то самой надёжной формой является оплата наличными при доставке товара. Тогда у вас есть возможность проверить покупку, а не покупать kota в мешке. Удачных вам покупок!

Nagranie 6

Говорят «гость в дом – радость в дом!». И даже если гость неожиданный, его надо чем-нибудь угостить. Такая традиция. Друга или подругу можно угостить чаем с вареньем, сделать бутерброды. Но если соберётся компания побольше, чаем не отделаешься. Если ты не знаешь, чем накормить своих друзей, вспомни о пицце – символе итальянской кухни. Это и вкусно, и мало хлопотно и... всем по карману. Многие считают, что пицца – это фаст-фуд. Но это не совсем так. Она отличается от типичных фаст-фудов наличием многих полезных веществ. Например, благодаря помидорам, а они есть в каждой пицце, снижается риск раковых заболеваний. В пицце есть железо и ряд витаминов, среди них витамин В.

Пиццей можно быстро и вкусно наесться, при этом организм получит необходимую энергию. Кроме того, пицца нравится почти всем, поэтому можно не переживать по поводу того, что кому-то не угодим с угощением.

Заказать пиццу в эпоху интернета – дело нехитрое. Её привезут быстро, ещё горячую. Трудность будет лишь в выборе, так как известно более двухсот видов пиццы. И ещё один огромный плюс: пиццу можно есть руками, прямо из коробки, в которой её привезли. А это значит, что не будет грязной посуды. Круглую пиццу обычно разрезаем на 4 куска. Если диаметр пиццы большой, кусков может быть больше. Если пицца квадратная или прямоугольная, режем её на прямоугольные кусочки. Для разрезания нужен специальный нож, и надо делать это очень быстро, чтобы горячий сыр не пристал к ножу. Пицца может быть как основным блюдом, так и закуской. К пицце можно подать куриные крылышки, жареные грибы, фаршированные перцы. Из напитков подаём фруктовый сок, холодный чай или газированные напитки. Поверьте, друзья будут в восторге!

Nagranie 7

Многие экстремальные виды спорта связаны с водой. К ним принадлежит аквабайк. Аквабайк – это вид водно-моторного спорта и представляет собой гонки на гидроциклах, то есть водных мотоциклах. Движущей силой в гидроциклах является не винт, как в моторных лодках, а водомёт, который с большой силой вы-

брасывает назад огромные струи воды. Это имеет значение при падении с мотоцикла во время гонок. Винт может стать причиной серьёзных несчастных случаев, а водомёт значительно уменьшает такой риск. И хотя в аквабайке нет тормоза, после падения он сразу останавливается. А это потому, что на нём есть специальное приспособление к руке спортсмена, и при его падении мотор сразу выключается. Чтобы заниматься этим видом спорта нужно пройти специальное обучение и сдать экзамен. И ещё: этим спортом нельзя заниматься в непосредственной близости от пляжей и портов.

Аквабайк появился в США в восьмидесятые годы прошлого столетия. В России этот вид спорта появился в конце девяностых годов, а уже в 2000 году стали возникать клубы и проводиться соревнования по аквабайку. Сейчас клубы аквабайка есть уже во многих крупных российских городах, расположенных на воде, а сборная России с успехом выступает в международных соревнованиях. Соревнования по аквабайку проходят по трём основным дисциплинам: гонка с общим стартом, слалом по сложной дистанции, которую участники проходят поочередно несколько раз, и фристайл, то есть фигурное катание на водном мотоцикле.