

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра мовної підготовки

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять з дисципліни

«Практика усного і писемного мовлення. Частина 3»

з розвитку навичок перекладу (на матеріалі курсу Upstream B2)
для студентів спеціальності 014.02 Середня освіта (Англійська мова і
література)

ПОКРОВСЬК - 2021

УДК 811.111(072)

М 54

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Практика усного і писемного мовлення. Частина 3» з розвитку навичок перекладу (на матеріалі курсу Upstream B2) для студентів спеціальності 014.02 Середня освіта (Англійська мова і література) [Електронний ресурс] / уклад. Г.В. Піскурська, М.М. Кабанець, А.Є. Скирда та ін. – Покровськ : ДонНТУ, 2021. – 24 с.

Методичні рекомендації спрямовані на розвиток перекладацької компетентності студентів 2 курсу спеціальності 014.02 Середня освіта (Англійська мова і література) на лексичному матеріалі курсу Upstream B2. Видання містить перелік лексичних одиниць за темами курсу, вправи на переклад з англійської мови на українську та з української мови на англійську.

Укладачі:

Піскурська Г. В., доцент кафедри мовної підготовки, к. пед. н., доцент;
Кабанець М.М., завідувач кафедри мовної підготовки, доктор пед. н., професор;
Скирда А.Є., доцент кафедри мовної підготовки, к. пед. н., доцент;
Золотарьова О.В., доцент кафедри мовної підготовки, к. пед. н., доцент;
Попова О.В., асистент кафедри мовної підготовки, к. пед. н.

Рецензент: Клименко Н. Б., доцент кафедри мовної підготовки, к.філол. н.

Відповідальний за випуск: Кабанець М. М., завідувач кафедри мовної підготовки, доктор пед. наук, професор

Затверджено навчально–методичним відділом ДонНТУ,

протокол № 8 від 27.04.2021р.

Розглянуто на засіданні кафедри мовної підготовки,

протокол №4 від 23.04.2021 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
UNIT 1. My home is my castle.....	5
UNIT 2. While there is life, there is hope.....	9
UNIT 3. Travel broadens the mind.....	12
UNIT 4. Earth is dearer than gold.....	16
UNIT 5. Early to bed.....	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	24

ВСТУП

Однією із складових професійної компетентності вчителя іноземної мови є перекладацька (медіативна) компетенція. Сформована на достатньо високому рівні перекладацька компетенція є необхідною умовою підготовки майбутнього фахівця, тому що, у протилежному випадку, неможливим буде навчити учнів реалізовувати функції медіатора (посередника) культур у процесі міжкультурної комунікації [1].

Методичні рекомендації призначені для розвитку навичок перекладу для студентів спеціальності 014.02 Середня освіта (Англійська мова і література). Матеріал подано за лексичними темами курсу Upstream B2 (Evans V., Dooley J.). Кожен розділ містить перелік лексичних одиниць за темою, вправи на переклад на різних мовних рівнях (словосполучення, речення, текст) з української мови на англійську й у зворотному напрямі.

UNIT 1. MY HOME IS MY CASTLE

Active vocabulary

residential area	family-sized	security system
centrally located	2-bedroomed	cellar
in the suburbs	cosy	chimney
on the outskirts	secure	attic
isolated	well-maintained	patio
in the country	fully furnished	fence
detached	luxurious	household chores
semi-detached	low-priced	dust the furniture
terraced house	overpriced	make the beds
cottage	economical	wash the dishes
3 storey building	built-in wardrobes	iron the clothes
tiny	central heating	vacuum the carpets
spacious	double glazing	mow the lawn
average	fitted kitchen	mop the floor
		clean the windows

Idioms and fixed phrases

once in a blue moon	to be a bit green	to vanish into thin air
out and about	little white lie	to take no for an answer
to be black and blue	in black and white	to refuse to play ball
to have green fingers	to clear the air	to drive a hard bargain

Lead-in

Exercise 1. Translate the sentences into English

1. Забудь все, почни з **чистого аркуша**.
2. Якщо помітите що-небудь **незвичайне**, телефонуйте.
3. **Рахунки на пальне** знизяться завдяки використанню енергозберігаючих технологій.
4. У цьому замку були стіни шириною два метри, **підйомний міст** і чотири вежі.
5. Європейський союз **закликає** сторони продовжувати переговори.
6. Ця квартира була крихітною, **тісною** і галасливою.
7. Цей **просторий**, сонячний номер в Римі спланований в мінімалістичному стилі.

8. Малайські будинки (Kampong) **будувалися на палях** і були підняті над землею.
9. Костюм був **абсолютно новий**, ймовірно, куплений спеціально, на один раз.
10. На Мадагаскарі **створена мережа підприємств**, що займаються виробництвом харчових масел, будівельних матеріалів, овочів і фруктів.
11. Ллойд **страждає від** пристрасі до азартних ігор.
12. Вона **не змогла втриматися** і зробила божевільний вчинок.
13. Ми **переконані** в тому, що нинішнє положення не може зберігатися вічно.
14. Вони звикли до довгих, **суворих зим**.
15. **Якщо мені стане важко дихати**, з'їм пігулку.

Vocabulary Practice

Exercise 2. Translate the words, set phrases and idioms into English.

розташований в центрі; в передмісті; ізольовано; окремий будинок; котедж; 3-поверхова будівля; просторий; середній; сімейний; затишний; добре доглянутий; розкішний; завищена (ціна); вбудовані шафи; подвійний склопакет; димар; внутрішній дворик; бігати по справах; зникнути в повітрі; прояснити ситуацію; недосвідчений; в чорно-білому кольорі; відмовитися грати за правилами

Exercise 3. Translate the words, set phrases and idioms into Ukrainian.

residential area; on the outskirts; in the country; semi-detached/terraced house; tiny; average; 2-bedroomed; secure; fully furnished; low-priced; economical; central heating; fitted kitchen; security system; cellar; attic; fence; once in a blue moon; to be black and blue; to have green fingers; little white lie; to take no for an answer; to drive a hard bargain

Exercise 4. Translate the sentences into English.

1. Чоловіки витрачають на **домашню роботу** в 2-3 рази менше часу, ніж жінки.
2. Ти можеш **послати їм ліжка**?
3. Поки Мері мила підлогу в кухні, Том **пилососив килим**.
4. Ви не зобов'язані **гладити наш одяг**.
5. Почекай, я не закінчив **втирати пил**.
6. Я чув, що з вами **складно вести переговори**.
7. Якщо **відмовитися грати за правилами**, вас звільнять з посади.
8. Вона тренер, який не любить програвати і **не приймає відмов**.

9. Я не повинна це говорити, але люди просто так **не зникають в повітрі**.
10. Я радий, що нам вдалося **прояснити ситуацію**.
11. Це була просто дівчина, яка бачила світ **чорно-білим**.
12. **Дрібна нешкідлива брехня** ніколи нікого не вбила.
13. Ден Міллер – молодший міністр, і це зовсім не погано, він просто **трохи зелений**.
14. Він був **весь у синцях**, коли повернувся додому.
15. Я **бігаю у справах** цілими днями, але все одно хочу виглядати стильно і модно.
16. Моя сестра живе на Алясці, тому я бачу її **дуже рідко**.
17. Цей **доглянутий** готель зручно розташований недалеко від залізничного вокзалу.
18. Будинок **у передмісті** зараз звучить досить мило.
19. Вона принесла **сімейний** намет, який навіть сама не могла встановити.
20. В квартирі є **вбудована кухня** та достатньо велика їдальня.
21. Світ не може бути **безпечним місцем**, якщо його населення все ще страждає від злиднів та нестатків.
22. Вам доведеться пройти вісім поверхів **на горище**.
23. Цей **двоквартирний будинок** мав бути переобладнаний у простору повністю **відокремлену резиденцію** для однієї сім'ї.
24. Готель Park Токуо **розташований у центрі міста**. До послуг гостей стильні номери з приголомшливим видом на місто та ландшафт.
25. Одного разу я застряг у **льоху** старого Моргана.

Exercise 5. Translate the advertisement into English

Продається двокімнатна квартира в елітному житловому комплексі, поблизу центру! Німецька технологія будівництва, сучасний інтер'єр, чудовий краєвид – це найменше, що можна сказати про цю квартиру. Просторі кімнати (одна з них з балконом), у яких чудово розмістяться, спальня, вітальня, кабінет, або навіть творча майстерня, тобто все, на що вас підштовхне фантазія. Велика кухня з комфортною лоджією, де можна сворити справжній затишок. Крім робочої поверхні, у ній розміститься обідня та відпочинкова зона, а це дуже важливо, адже кухня, безперечно, є центром кожного житла. Чималий коридор, де можна вмонтувати великі шафи, для всіх ваших речей, а також простора ванна кімната. Для вашого комфорту, у вартість квартири входять: дерев'яні вікна з найсучаснішим енергозберігаючим склопакетом; якісні та надійні двері; змонтована система опалення з радіаторами; підігрів підлоги всюди, де є плитка; розширена електророзводка (згідно вимог клієнта); кондиціонер; стіни оброблені

гіпсовою штукатуркою, підготовлені під фарбування; дизайн квартири в подарунок! Перевагами даного житлового комплексу також є закритий внутрішній двір з камерами відеоспостереження; зони відпочинку, тенісний корт, футбольне поле та дитячий кампус; творчі студії та спортивні секції; підземний паркінг та гаражі, які ви зможете придбати для індивідуального користування; зарядні станції для електромобілів; косьєрж сервіс; ландшафтний дизайн прилеглої території; розташування поблизу паркової зони. Придбавши цю квартиру, ви отримаєте сучасне, елітне, комфортне та якісне житло, в чудовому районі міста для себе та своєї сім'ї! За більш детальною інформацією телефонуйте!

Source: <https://dim.ctd.com.ua/novobudovy/165>

UNIT 2. WHILE THERE IS LIFE, THERE IS HOPE

Active vocabulary

wrinkles	a moustache	cheerful
freckles	a pointed chin	depressed
spiky hair	a snub nose	ecstatic
dimples	terrified	furious
a centre parting	bored	miserable
a wide forehead	delighted	pleased
a beard	worried	frustrated
bushy eyebrows	impatient	nervous
frizzy hair	calm	relaxed
sideburns	annoyed	

Idioms and fixed phrases

as silent as the grave	as good as gold	to make it clear
as sick as a dog	as keen as mustard	to have one's head in the clouds
as tough as old boots	be on the cards	get hot
as different as chalk and cheese	for a good cause	

Lead in

Exercise 1. Translate the sentences into English

1. Я був дуже **наляканий**, що б насолоджуватись польотом.
2. Кілька місяців тому Люк вступив до футбольної команди, і спочатку ми були в **захваті**.
3. Ви повинно бути так **схвицьовані**, що ваш старший брат, нарешті, одружується.
4. Він **турбувався**, як би зі мною чого не сталося.
5. Ми глибоко **розчаровані** тим, що нам не було представлено можливості висловитися.
6. Я такий **радий**, що ви змогли прийти.
7. Мене дуже **дратувало** те, як він на мене дивився.
8. Я був **поглинений** читанням новели.
9. Це лікується, але якщо ми не почнемо його лікувати, наслідки будуть **фатальними**.
10. Завтра в першій половині дня ми **продовжимо** цю дискусію.

- 11.Більшість фермерів ведуть боротьбу за **фінансове виживання**.
- 12.Незалежно від того, що вона **збиралася зробити**, я зупинив її.
- 13.З нами ще перебуває її онук, так як у нього **закінчилися гроші**.
- 14.Король хоче роздобути Англію; він не **здається**.
- 15.Я знав, що розмова з ним – це **марна трата часу**.
- 16.Він **втратив свій слух** через хворобу.

Vocabulary Practice

Exercise 2. Translate the phrases and idioms into English.

зморшки; волосся, що стирчить; центральний проділ; борода; кучеряве волосся; вуса; кирпатий ніс; занепокоєний; нетерплячий; спокійний; веселий; розлючений; задоволений; нервовий; дуже хворий; різні, як небо і земля; витати в хмарах; кинуло в жар

Exercise 3. Translate the phrases and idioms into Ukrainian.

freckles; dimples; a wide forehead; bushy eyebrows; sideburns; a pointed chin; terrified; bored; delighted; annoyed; depressed; ecstatic; miserable; frustrated; relaxed; as silent as the grave; as tough as old boots; as good as gold; as keen as mustard; for a good cause; to make it clear

Exercise 4. Translate the sentences into English.

1. Це був кремезний чоловік із крихітними очима та **кирпатим носом**.
2. Я його добре запам'ятав: величезний, з **розлогими бровами**, страшний, скуйовджений.
3. Допустима максимальна довжина волосся для хлопчиків повинна бути кількома сантиметрами вище коміра, **бакенбарди** не дозволені.
4. Ти надто турбуєшся через свої **веснянки**.
5. У тебе **ямочки** на щоках, коли ти смієшся.
6. Це та дівчина з рудим **кучерявим волоссям**, яка весь час ходить в комбінезоні?
7. Я був настільки **наляканий**, що не міг навіть відвернутися.
8. Якщо тобі **нудно**, можеш йти.
9. Я **радий**, що сьогодні вранці мені випала нагода взяти участь в роботі конференції.
- 10.Він **турбувався**, як би зі мною чого не сталося.
- 11.Ти ще більш **нетерплячий**, ніж твій син.
- 12.Тепер я знаю, чому люди **дратуються**, розмовляючи з мною.
- 13.Він **веселий, добрий, слухняний** і любить іграшкові поїзди.

- 14.Протягом багатьох років вона відчувала себе приниженою і **пригніченою**.
- 15.Ми були в такому **захваті** від композиції і знали, що у нас в руках щось прекрасне, як ніби нетлінна класика.
- 16.Незважаючи на те, що він вибачився, я все ще **скаженію**.
- 17.Він був **жалюгідним** і в усьому звинувачував свою роботу.
- 18.Стен був **розчарований**, що не займається важливішою роботою.
- 19.На сцені ти будеш **нервувати**, це я тобі гарантую.
- 20.М'язи у неї на обличчі були **розслаблені**, а не напружені.
- 21.Всі знали його як товариського хлопця, і тільки вдома він був **німий, як риба**.
- 22.Вона сказала, що ти виглядала **дуже хворою**.
- 23.Він був **грубий, як старий чобіт**.
- 24.Для мене, вони **різні, як земля і небо**.
- 25.Ваші слова **дорожче золота**.
- 26.Він дуже **захоплено** відгукувався про вас.
- 27.Він дивний, звичайно, але він робить дивні речі з **хороших спонукань**.
- 28.Перш за все, хочу **внести ясність**, мій клієнт не повинен бути тут.
- 29.Зі мною все в порядку, просто **в жар кинуло**.
- 30.Шеллі - мрійниця. Вона **вітає в хмарах**.

Exercise 5. Translate the text into English

Том Сойєр — тямущий хлопчисько з кучерявим руським волоссям, у коротких штанцях і солом'яному капелюсі. Він має обличчя у веснянках та завзяті блакитні очі. Але під неохайною зовнішністю хулігана й пустуна ховається витончена натура. Том відчуває людей. Будь-яка брехня стає очевидною для нього, він не терпить ніякої фальші у відносинах. Он вірний друг і ніколи не зрадить Гека, а навпаки, намагається допомогти йому.

Відчайдушний і трохи безрозсудний, Том здатний на добрі вчинки. Він зміг зізнатися у коханні дівчинці, наважився та не злякався, навіть не звернувши уваги на покарання вчителя.

Під зовнішністю шалапуту Том ховає свої почуття, а їх у нього більше, ніж у багатьох інших хлопчаків. Том – фантазер, у нього багато ідей. Він — заводила та лідер компанії, який знаходить досить дотепний вихід з будь-якої ситуації.

Отже, зовнішність оманлива, з Тома виросте справжній джентльмен, благородний і з хорошими манерами, порядна людина та відданий друг

(Source: [Характеристика Тома Сойєра](#))

UNIT 3. TRAVEL BROADENS THE MIND

Active vocabulary

visit	see spectacular falls	handmade souvenirs
galleries/museums/ancient	take leisurely strolls	modern conveniences
castles/historical sites	see people in	a secluded beach
see animals in their natural	traditional dress	narrow/busy/winding/cobbled
environment	the trendiest area	street
go scuba diving/	an extensive room	local/gourmet cuisine
snorkelling/ hiking/	service menu	a rocky/snow-capped
kayaking/ white-water	a fully-equipped	mountain
rafting	gym	an exotic/tropical/desert
walk along white sandy	an award-winning	island
beaches	restaurant	
try delicious local cuisine		

Idioms and fixed phrases

to cut across	to do away with	in the nick of time
to cut down on	to live out of a	to lend an ear
to cut off	suitcase	early days
to cut out	to drop a line	to cost the earth
to do up	to put one's feet up	on the edge of my seat
to do with	to get a move on	to make ends meet
	to feel a bit under	
	the weather	

Lead in

Exercise 1. Translate the sentences into English

- Крім природної краси цей чудовий регіон дає можливість **відвідати стародавні замки** і середньовічні міста, з багатою історією і мистецтвом.
- Рантхамбор вважається кращим місцем в Індії, де можна **побачити тигрів в їх природному середовищі існування**.
- Туризм і рекреаційна діяльність (**пірнання з аквалангом, підводне плавання, спортивне рибальство**) здатні завдати шкоди кораловим рифам.
- Ми перебуваємо в туристичному клубі, і на вік-енди **ходимо в походи**.
- Вранці він **сплавлявся через пороги**, і каное перевернулося.
- В один прекрасний день я **гуляв по білому піщаному пляжу**, і раптом побачив черепаху.

7. Гості можуть скуштувати апетитні страви **місцевої кухні** в нашому ресторані.
8. Завдяки дуже зручному розташуванню нашого готелю Ви зможете **неквапливо прогулятися** уздовж пляжу.
9. На мене завжди справляло сильне враження, коли я бачив людей в **національній одежі**.

Vocabulary Practice

Exercise 2. Translate the words, set-phrases and idioms into English.

visit galleries/museums/ancient castles/historical sites; go scuba diving/snorkelling/hiking/kayaking/white-water rafting; try delicious local cuisine; take leisurely strolls; the trendiest area; a fully-equipped gym; handmade souvenirs; a secluded beach; local/gourmet cuisine; an exotic/tropical/desert island; to cut across; to cut off; to do up; to do with; to drop a line; to get a move on; in the nick of time; early days; on the edge of my seat

Exercise 3. Translate the words, set-phrases and idioms into Ukrainian.

спостерігати за тваринами у їх природному середовищі; прогулятися вздовж білих піщаних пляжів; побачити вражаючі водоспади; побачити людей у традиційному одязі; широкий перелік обслуговування номерів; ресторан, який отримав нагороду; сучасні зручності; вузька / жвава / звивиста / брукована вулиця; скеляста / засніжена гора; скоротити (вживання); вирізати (частину); обійтись (бути задоволеним); жити на валізах; відпочити; погано себе відчувати; вислухати; коштувати дуже дорого; зводити кінці з кінцями

Exercise 4. Translate the sentences into English.

1. За кілька кроків від готелю розташовані один з **найбільш фешенебельних районів**, Грінвіч Вілладж.
2. В готелі є **чудово обладнаний тренажерний зал**, який гості готелю можуть відвідати в будь-який час дня і ночі.
3. У будь-якому куточку цієї маленької країни ви знайдете **першокласні ресторани, удостоєні безлічі нагород**.
4. Подорожуючи по окрузі можна зустріти торговців національними **сувенірами ручної роботи**, національними напоями і закусками.
5. Швидкими темпами розвивається житлове будівництво, при цьому більшість будинків мають **сучасні зручності**.
6. Розташований поруч з **відокремленим пляжем**, наш курорт - ідеальне притулок від галасливих, туристичних районів.

7. Вікна квартири виходять на **моцнену вулицю** всього в 40 метрах від головної площі старого міста.
8. Наш шеф-кухар приготує для Вас страви **високої кухні**.
9. Тут немає вулканів, немає **засніжених вершин**, але є зелені пагорби, повні поезії.
10. Я хотів би втекти на який-небудь **безлюдний острів**, і взяти з собою тільки вас.
11. Я **зрізав кут** по шляху на зустріч з Мейерсом.
12. Ми повинні трохи **скоротити** споживання печива.
13. Потрібно оточити зловмисників і **відрізати** їм шлях до втечі.
14. Якщо ми **виріжемо** частини, які не сподобалися, то вийде відмінна короткометражка.
15. Ви **застебнули** верхній гудзик?
16. Я думаю, я міг би **обійтися** склянкою води.
17. Уряду слід **відмовитися** від даних правил.
18. Я навіть не уявляю, як це **жити не на валізах**.
19. **Дай знати**, якщо потрапиш в біду.
20. Замовте напій, **розслабтеся** після довгого дня і залишіться на вечерю.
21. Нам краще **поквапитися**, поїзд уже прибуває.
22. Це був довгий шлях і я **відчуваю себе не дуже добре**.
23. Лікар прибув **якраз вчасно**.
24. Якщо тобі просто потрібна дружня порада то я з радістю тебе **вислухаю**.
25. Ще **рано** що-небудь стверджувати, але він виглядає бадьоро.
26. Ремонт автомобіля обійдеться **дуже дорого**.
27. Де ти був? Я не могла **знайти собі місця**.
28. Ембер підробляла, щоб **звести кінці з кінцями**.

Exercise 5. Translate the text into English

Японія – геніальна в області дизайну, технологій, моди, кухні і цей список можна продовжувати до безкінечності. Тут розробляють найсучасніші технологічні дива від роботів та штучного інтелекту до найшвидших поїздів у світі. І тим не менше, давні звичаї та традиції – це не лише данина предкам, а невід’ємна частина життя японців – атмосферні буддистські та синтоїстські храми, чайні церемонії, гейші, захоплюючі фестивалі та древні історичні пам’ятки, що гармонійно поєднуються з футуристичними пейзажами.

Якщо в мегаполісах панує ідилія технологій, то у невеличких містечках – цілковита гармонія звичаїв та природи. Давні монастирі, що ховаються у гущі прадавніх лісів; пам’ятники культури, посеред садів сакури; храми з яких відкриваються краєвиди на вершини Такао (Такао) чи гору Фудзі (Fuji). Щоб наші учасники змогли якомога краще заглибитися у культуру Японії, ми

розробили маршрут, який відкриє контрасти цієї країни. Ми побуваємо у футуристичному Токіо (Tokyo) – столиці технологій, традиційному Кіото (Kyoto), в Нарі (Nara) та Камакурі (Kamakura) з величними стародавніми храмами та монастирями, які ховаються в яскраво-червоному листі осіннього клену, в Одаварі (Odawara) та Хаконе (Hakone), звідки можна побачити найвідомішу пам'ятку Японії – вулкан Фудзіяма.

(Source: <https://gomountains.com.ua/yaponiya-ua>)

UNIT 4. EARTH IS DEARER THAN GOLD

Active vocabulary

fossil fuels	rotor blades	rubbish dump
to generate power	to monitor wind	gas mask
a wind farm	direction	acid rain
a nuclear power station	endangered species	greenhouse effect
alternative form of energy	overpopulation	ozone layer
slim towers	deforestation	urban sprawl
unoccupied sites	lack of resources	cycle path

Idioms and fixed phrases

to take one's hat off to smb.	to lose heart	to kill two birds with
to be on the go	to take smth. for granted	one stone
to hold still	to keep one's head	to take the bull by the
to have a heart of gold	to have butterflies in	horns
to have a go at smb.	one's stomach	crocodile tears
		to get the lion's share of

Lead-in

Exercise 1. Translate the sentences into English

- В майбутньому енергія на 100% буде вироблятися з **поновлюваних** джерел.
- Діяльність, пов'язана з виробництвом, переміщенням, зберіганням і розподілом викопних палив, також призводить до **виділення парникових газів**.
- Забруднення також **сприяє** дефіциту води.
- Підвищення рівня моря змінить берегову лінію і, цілком можливо, викличе затоплення **цілих** островів.
- Я допускаю, що і в цьому плані є свої **недоліки**.
- Ми також повинні **скористатися** цією можливістю для того, щоб обговорити плани на майбутнє.
- Забруднено багато миль **узбережжя**, що веде до загибелі величезної кількості морських тварин.
- Навіть якщо **відключити** генератор в шахті, сейсмічна активність зростатиме.
- Більшість **формальностей**, безсумнівно, забирає багато часу і сил.
- Вибори пройшли без будь-яких інцидентів і **протестів**.

11. Атомна електростанція була побудована для задоволення **попиту** на електроенергію в регіоні.

Vocabulary Practice

Exercise 2. Translate the words, set-phrases and idioms into English.

fossil fuels; a wind farm; alternative form of energy; wind direction; overpopulation; lack of resources; gas mask; greenhouse effect; urban sprawl; to take one's hat off to smb.; to hold still; to have a go at smb.; to take smth. for granted; to have butterflies in one's stomach; to take the bull by the horns; to get the lion's share of

Exercise 3. Translate the words, set-phrases and idioms into Ukrainian.

виробляти енергію; атомна електростанція; незайняті ділянки; вимираючі види; вирубка лісів; смітник; кислотні дощі; озоновий шар; велосипедна доріжка; не сидіти на місці (бути зайнятим); мати добре серце; втратити мужність (батьорість духу); зберігати спокій; вбити двох зайців; крокодилові слюзи

Exercise 4. Translate the sentences into English.

1. **Викопні види палива** збережуть свою провідну роль у виробництві первинної енергії, проте в 2035 році їх частка скоротиться до 74 відсотків.
2. В даний час відбувається відродження мирного використання ядерної енергії в зв'язку з тим, що держави шукають нові способи **виробництва енергії**.
3. В даний час на території створюється **вітропарк**, який стане першим великомасштабним проектом використання відновлюваної енергії на Фолклендських островах.
4. Енергетична політика, спрямована на скорочення викидів шкідливих забруднювачів повітря, проявляється в заохоченні енергозбереження та розвитку **альтернативних форм енергії**.
5. Місто збереглося від пожежі тільки завдяки зміні **напрямку вітру**.
6. Вчені почнуть використовувати технологію клонування для того, щоб врятувати **вимираючі види**.
7. У зникненні майя звинувачують війни, **перенаселення** і посуху.
8. Будь-яка стратегія, що служить для охорони земного біорізноманіття, повинна мати на меті боротьбу з **вирубкою лісів**.
9. Країни, що розвиваються, як і раніше страждають від бідності, **браку ресурсів** і маргіналізації.
10. Я знайшов вазу, викинуту на **смітник**, позаду готелю.

11. Я вижив лише тому, що на мені був **протигаз**, який захистив мене.
12. **Кислотні дощі** в атмосфері Венери випаровуються перш, ніж встигають досягти поверхні через високу температуру близько неї.
13. У поєднанні з **парниковим ефектом**, планета, в кінцевому рахунку, покриється тропічними джунглями і дрібними морями.
14. Виробництво речовин, здатних викликати руйнування **озонового шару**, заборонено.
15. Триваюче «**розповзання**» міст призвело до втрати вільних площ і часто цінних природних ділянок.
16. Для заохочення використання велосипедів до кінця нинішнього століття планується побудувати 1500 км **велосипедних доріжок**.
17. Я **знімаю капелюх перед** Еммою. Їй насправді вдається впоратися з двома маленькими дітьми та постійно працювати, правда?
18. Як і більшість працюючих матерів, вона **завжди в русі**.
19. **Не рухайтесь**, або ми не зможемо отримати чітку фотографію.
20. У тебе, напевно, **золоте серце**, якщо ти так вчинив.
21. Мені не подобається, коли люди **критикують** знаменитостей.
22. Я не **сумую**, але мені потрібна підтримка.
23. Я прийняв твою згоду, **як належне**.
24. Не знаю, як вам вдається **зберегти спокій** в такому бурхливому, стресовому офісі!
25. У день свого весілля я також **нервувала**.
26. Я **вбив двох зайців** і забрав дітей по дорозі до супермаркету.
27. Чому б вам **не взяти бика за роги** і не сказати йому піти?
28. Але поки ці **крокодилячі сльози** текли по моєму обличчю, всередині я сміявся!
29. Саме великі корпорації розвинених країн отримують **левову частку** доходів від природних ресурсів.

Exercise 5. Translate the text into English

Маса предметів, які створила людина, у 2025 році перевищить масу всіх живих істот на планеті. Відповідне дослідження ізраїльські вчені опублікували у журналі Nature. Науковці розрахували масу штучного матеріалу, створеного з 1900 року і до 2025 року, та порівняли її з масою всього живого на планеті (біомасою). Їхнє дослідження показує, що через збільшення споживання та розвиток міст маса штучних предметів перевищила біомасу.

На початку ХХ століття маса антропогенних об'єктів дорівнювала приблизно 3% загальної біомаси у 1,1 тератонни. У 2025 році маса штучних матеріалів досягла 1,1 тератонни та перевищила масу всього живого.

Найбільший вплив на збільшення маси штучних об'єктів мали будівельні матеріали, зокрема цегла, бетон та асфальт. Також значний вплив мають пластикові предмети. Маса предметів, виготовлених людьми, становила 5% від біомаси у роки після Другої світової війни. Потім розрив почав стрімко скорочуватися.

Упродовж останніх п'яти років людство виробляє предмети зі швидкістю 30 гігатонн на рік. За прогнозами науковців, якщо виробництво триватиме такими темпами до 2040 року, то маса штучних предметів зросте втричі до 3 тератонн. Збільшення маси антропогенних об'єктів впливає, зокрема, на рослини. Так, через вирубку лісів, забудови, посіви сільськогосподарських культур зменшується різноманітність рослин

(Source: <https://www.unian.ua/ecology/priroda-masa-stvorenih-lyudmi-predmetiv-na-zemli-perevishchuye-masu-vsogo-zhivogo-11250281.html>).

UNIT 5. EARLY TO BED

Active vocabulary

physical and psychological	sneezing	prescribe some medicine
well-being	spots and red lumps	rest the injured part
alertness	cramp	suck on a throat lozenge
to deprive oneself of	indigestion	satisfied
anxious	hay fever	disappointed
accident prone	heart stroke	thrilled
fatigue	insomnia	embarrassed
ulcers	an allergy to	frightened
frequent viral infections	splitting headache	excited
to outsmart	black eye	annoyed
to circulate around	sprained wrist	fascinated
digestive system	travel sickness	confused
in tune with	pulled muscle	relieved
bloodstream	food poisoning	sociable
a bloated painful stomach	sore throat	sentimental
aching muscles	streaming cold	conservative
nausea	nose bleed	perfectionist
dizziness	take an aspirin	arrogant
muscle contraction	put it in a sling	confident
difficulty breathing	pinch your nose	moody
wheezing	put some ice on it	reliable
can't stop yawning	get some fresh air	practical
sore eyes	drink plenty of fluids	impatient

Idioms and fixed phrases

to have a sweet tooth	to feel it in one's bones	to have no intention of
to get that off one's chest	to put words into one's	to have itchy feet
to put one's finger on	mouth	to hit the jackpot
a strong stomach	to break the ice	
	to do impressions of	

Lead-in

Exercise 1. Translate the sentences into English

1. Життя і **фізичне благополуччя** людей в цій країні знаходяться під постійною загрозою браку продовольства, поширення хвороб, небезпечних умов роботи і ненадійних умов життя.

2. Це частина мозку, яка визначає **пильність**, наше сприйняття речей.
3. Він був **стривожений**, через це у свідків склалося враження що його переслідували.
4. Не подавши заяви вчасно, він **позбавив себе можливості** отримати компенсацію.
5. Ці ліки змушують людей здаватися некоординованими, **схильними до нещасних випадків**, необережними.
6. Вона втратила свідомість від **втоми**.
7. При правильному використанні це рослина може застосовуватися для лікування **виразок**.
8. Як і інші організми, морські ссавці сприйнятливі до **частих вірусних інфекцій**.
9. Щоб **перехитрити** злочинців, треба навчитися виглядати так, як вони.
10. Датчики дозволяють навколишньому повітрю **циркулювати** навколо них.
11. **Травна система** акул працює дуже повільно.
12. Людина щаслива, коли її тіло **в згоді** з її думками, ідеями.

Vocabulary Practice

Exercise 2. Translate the words, set- phrases and idioms into English.

фізичне та психологічне благополуччя; позбавити себе; тривоги; схильність до нещасних випадків; виразки; перехитрити; травна система; кровотік; болі в м'язах; запаморочення; утруднене дихання; неможливо зупинити позіхання; чхання; судоми; сінна лихоманка; безсоння; сильний головний біль; розтягнення зап'ястя; розтягнення м'язів; біль у горлі; кровотеча з носу; накласти підтримуючу пов'язку; покласти лід; пити багато рідини; залишити в спокої поранену частину; задоволений; збуджений; переляканий; роздратований; розгублений; полегшений; товариський; консервативний; зарозумілий; похмурий; практичний; ласун; зрозуміти, в чому справа; відчувати всім тілом; розбити лід; не мати наміру; зірвати джек-пот

Exercise 3. Translate the words, set-phrases and idioms into Ukrainian.

alertness; to deprive oneself of; fatigue; frequent viral infections; to circulate around; in tune with; a bloated painful stomach; nausea; muscle contraction; wheezing; sore eyes; spots and red lumps; indigestion; heart stroke; an allergy to; black eye; travel sickness; food poisoning; streaming cold; take an aspirin; pinch your nose; get some fresh air; prescribe some medicine; suck on a throat lozenge; disappointed; embarrassed; excited; fascinated; worried; bored; sentimental;

perfectionist; confident; reliable; impatient; to get that off one's chest; a strong stomach; to put words into one's mouth; to do impressions of; to have itchy feet

Exercise 4. Translate the sentences into English.

1. Для штучного дихання **затисніть** ніс і зробіть два видиху.
2. Якщо у вас немає алергії, ви можете **приймати аспірин** кожні 8 годин.
3. Її рука була **на перев'язі**, коли вона повернулася з лікарні.
4. **Прикладай до носа лід** протягом наступних 24 годин, і припухлість пройде.
5. Білл відправився прогулятися в парк, **подихати свіжим повітрям**.
6. Щоб допомогти організму швидше відновитися, треба **пити багато рідини**.
7. Не можна **виписувати ліки**, ґрунтуючись на припущеннях.
8. Протягом перших кількох днів після травми перебинтуйте та **залиште ушкоджену ділянку у спокої**.
9. При перших симптомах ангіни слід **розсмоктати льодяник для горла**.
10. Ми глибоко **розчаровані** тим, що наша думка не була врахована.
11. Мені було **ніяково** дзвонити тобі через всякі нісенітниці.
12. Він відчув **полегшення** після зустрічі з батьком.
13. Я був **зачарований** культурою і природою цього регіону.
14. Він був досить **зарозумілим**, але в глибині душі йому не вистачало впевненості.
15. Ти ще більш **нетерплячий**, ніж твій син.
16. Я знаю, я була трохи **примхливою** сьогодні.
17. Я відчуваю себе **впевнено**, співбесіда пройшла добре.
18. Я і не знав, що ти **ласун**.
19. Останнім часом ти трохи холодна до мене. Є щось, що ти хотіла би **зняти камінь з серця**?
20. Не можу **зрозуміти**, що саме я куштував.
21. Сподіваюся, у тебе **міцні нерви**.
22. Я **всім тілом відчуваю** майбутні неприємності.
23. Ніхто не **змушував говорити** тебе це.
24. Хорошим способом **розтопити лід** буде, щоб кожен сказав пару слів про себе.
25. Він **передражнює** тебе за твоєю спиною.
26. Я **не маю наміру** віднімати у тебе роботу.
27. Йому **на місці не сидиться**, кожні два-три роки він переїжджає у нове місто.
28. Здається, він **зірвав джек-пот** своїм новим винаходом.

Exercise 5. Translate the text into English

Холодний душ – це не тільки доля «моржів». Виявилося, що він здатний допомогти відновити здоров'я нервової системи, а також привести в порядок загальний стан організму.

За словами британського лікаря Майкла Мослі, сприятливі властивості від крижаної води пов'язані з викидом адреналіну, який провокується стресовими умовами. «З часом ви адаптуєте, і ваша реакція на стрес буде більш приглушеною. Вважається, що, піддаючи наш організм невеликому контрольованому стресу, ми отримуємо вигоду», - пояснив він.

Точку зору Мослі підтвердив професор фізіології людини з Портсмутського університету Майк Тіптон. За його словами, користь приносить саме коротке занурення, а не тривале. Він зазначив, що на тривалість прийому холодного душу впливає індивідуальна реакція на шок від холоду. Якщо при першій хвилині занурення ви відчуваєте почастішання пульсу, важке дихання і загальне відчуття, що нагадує стрес, 30-ти секунд буде достатньо. Однак бажано поступово збільшувати час перебування в холодній воді або під душем.

Професор Тіптон зазначив, що дуже важливо навчитися повертати контроль над диханням. Він радить перебувати в холодній воді від 60 до 90 секунд, «поки ви не навчитеся контролювати дихання». Найкраще займатися подібними процедурами вранці або після тренувань.

(Source: <http://zdorovia.com.ua/zhinochezdorovya/49430holodnii-dush-skilki-sekund-prinesut-maksimalnu-korist.html>)

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Перова, С.В. Перекладацька компетенція в контексті формування професійної компетентності майбутнього вчителя іноземної мови [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/ 123456789/23064/1/Perova%20S.%20V..pdf](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/23064/1/Perova%20S.%20V..pdf). – Назва з екрана.
2. Evans, V. Upstream B2. Student's Book / V. Evans, J. Dooley. – 5-th Ed. – Express Publishing, 2012. – 233 p.
3. Evans, V. Upstream B2. Workbook / V. Evans, J. Dooley. – 5-th Ed. – Express Publishing, 2012. – 153 p.