

ЗУСТРІЧ 25.3 Здоровий спосіб життя

← Подорож 25

In this meeting, you will learn:

- ▶ personal pronouns in the dative case to give advice (Тобі треба ходити в спортзал. "You need to go to the gym.")
- ▶ adverbs (треба, потрібно, необхідно, варто, можна)
- ▶ vocabulary (healthy lifestyle)
- ▶ to conduct a survey and report on the results (healthy lifestyle)
- ▶ to write a report (healthy lifestyle)

- a** Work collaboratively. Your classmate Larysa/Dmytro is sick. Help them write an email to their professor, explaining why they cannot come to class. Use the prompt below.

Добрий день!

Я сьогодні хворий/ хвора і не можу прийти на заняття. У мене ..., ... і А ще у мене ... і

Щиро,
Лариса/ Дмитро.

- b** Share your results.

- a** Yana Klochkova, a Ukrainian Olympic champion in swimming, was invited to the studio of РадіоТрек Спорт. Listen to the interview and answer the question: «Про що говорить Яна Клочкова?» [S25.3]

кар'єра = career
(набагато) більше = (much) more
здоровий сон = healthy sleep
менше = less
можна = (you) can, it's a good idea
головне = importantly
гарний настрій = good mood

- b** Listen again, follow along the interview and then discuss whether the sentences below are True ("Правда") or False ("Неправда"). [S25.3]

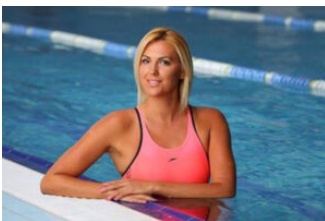
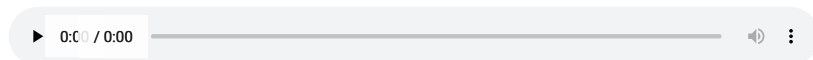
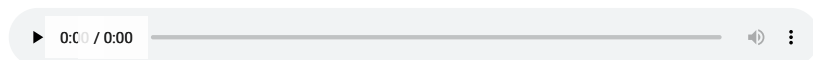


Photo credit www.unp.org.ua



Яна говорить про ...

- свою кар'єру в спорті.
- здоровий спосіб життя.



— Добрий ранок, Україно! Сьогодні у нашій студії олімпійська чемпіонка з плавання Яна Клочкова. Наша розмова буде про здоровий спосіб життя. Добрий ранок, Яно.

— Добрий ранок.

— Скажіть, будь ласка, Яно, що для вас здоровий спосіб життя?

— Багато людей думає, що здоровий спосіб життя – це спорт. Але це не так. Це набагато більше. Це і здорова їжа, і здоровий сон, і гарний настрій.

— Це не секрет, що здорова їжа важлива для спортсменів. Що б ви порадили стосовно здорової їжі?

- Перш за все, варто їсти більше овочів і фруктів. Потрібно їсти менше смаженої їжі. Необхідно пити більше води. І я б порадила пити менше кави.
- А що для вас здоровий сон?
- Щоб добре почуватися, мені потрібно спати не менше восьми годин.
- А яким спортом ви б порадили займатися?
- Займатися спортом – треба. Варто ходити в спортзал. Можна займатися плаванням чи йогою. Можна грати у теніс чи волейбол. А можна просто гуляти на свіжому повітрі. Головне, щоб вам подобалося, щоб у вас був гарний настрій.

Речення	Правда	Неправда
Яна Клочкова – спортсменка.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Яна каже, що здоровий спосіб життя – це спорт.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Яна радить пити більше кави.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Яна радить їсти менше смаженої їжі.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Яна радить займатися спортом.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

c Underline all the structures that Yana uses to give advice for healthy lifestyle.

d Share your results.

Work with your partner whose lifestyle is not very healthy. Give him/her your detailed advice, using the table below.

Advice phrases:

- Варто ...
- Необхідно ...
- Потрібно ...
- Треба ...
- Можна ...
- Я б порадила/ порадив ...

Тобі	<ul style="list-style-type: none"> варто необхідно потрібно треба можна 	<ul style="list-style-type: none"> їсти більше овочів і фруктів. пити більше води. їсти менше смаженої їжі. пити менше кави. спати не менше семи-восьми годин. займатися спортом. ходити в спортзал. ходити в походи. гуляти на свіжому повітрі. займатися танцями.
Я	б порадила/порадив	

Grammar in Focus:
Personal Pronouns in Dative

Personal Pronouns	Singular	Personal Pronouns	Plural
я	мені	ми	нам
ти	тобі	ви	вам
він	йому	вони	їм
вона	їй		
воно	йому		

- a** Recently, Maryna's friend Ivan has been working very hard to prepare for his final exams. His exams are done but he feels very exhausted. Work with your partner. What advice can you give him? Follow the pattern.

Pattern:

- Йому варто більше гуляти на свіжому повітрі.
- Йй треба займатися спортом.



- b** Share your results. Which advice make the top five?

ЗУСТРІЧ 25.3 Здоровий спосіб життя

← Подорож 25

In this meeting, you will learn:

- ▶ adjectives and nouns in the genitive case after quantitative adverbs (багато, мало, менше, (якомога) більше, трохи)
- ▶ personal pronouns in the dative case to give advice (Тобі треба ходити в спортзал. "You need to go to the gym.")
- ▶ adverbs (треба, потрібно, необхідно, варто, краще, можна)
- ▶ vocabulary (healthy lifestyle)
- ▶ to give advice on a healthy lifestyle
- ▶ to conduct a survey and report on the results (healthy lifestyle)
- ▶ to write a report (healthy lifestyle)

a The Ukrainian internet magazine *Pani* asked Marta Kukharchuk, a dietician, about healthy eating. Read the article and answer the question:

Про що говорить лікар-дієтолог Марта Кухарчук?

Вона говорить про ...

- про їжу для схуднення.
- про їжу для бадьорості та енергії.
- про здорову їжу.

їжа = food, eating схуднення = weight loss, slimming бадьорість = liveliness енергія = energy

тимчасова (енергія) = temporary втомлений = tired тепла (вода) = warm особливо = particularly, especially

газована (вода) = carbonated Я б не рекомендувала ... = I would not recommend зловживати = to overuse

торти = cakes цукерки = candies морозиво = ice-cream якомога більше = as much as possible джерело = source гарний настрій = good mood

Що потрібно їсти, щоб бути здоровим? Здорова їжа – яка вона? Поради лікаря-дієтолога Оксани Скиталінської.

КАВА

Вранці багато людей п'ють каву. Так, каву дає енергію, але ця енергія тимчасова. І дуже швидко ви будете втомлені і будете знову хотіти каву. Тому потрібно пити менше кави, особливо міцної. Вранці краще випити трохи теплої води з лимоном, або чорного чи зеленого чаю.

ВОДА

Щодня необхідно пити багато води – не менше двох літрів. Влітку багато людей люблять пити газовану воду. Але я б не рекомендувала зловживати цим – краще пити більше негазованої води.

ОВОЧІ та ФРУКТИ

Влітку я б не рекомендувала зловживати тортами, цукерками, морозивом. Краще їсти більше солодкої полуниці, солодкого винограду чи солодких персиків. Не забувайте і про овочі – варто їсти якомога більше свіжих помідорів та огірків, своєї капусти, зеленої цибулі. Свіжі овочі та фрукти – це джерело вашої енергії, бадьорості та гарного настрою.



b Read the article again and discuss whether the sentences below are True ("Правда") or False ("Неправда").

	Правда	Неправда
Марта Кухарчук – лікар-дієтолог.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Лікар каже, що треба пити менше міцної кави.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Лікар каже, що вранці краще випити трохи негазованої води.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Лікар рекомендує пити менше газованої води.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- c** Work with your partner. Look through the article again and supply the missing endings of the nouns and adjectives in the table below.

Grammar in Focus: Adjectives and Nouns in the Genitive Case

Form	Singular	Plural
Feminine adjectives ending in -а :	міцна кава – міцн__ кав__ тепла / газувана вода – тепл__ / газуван__ вод__ свіжа капуста – свіж__ капуст__ зелена цибуля – зелен__ цибул__ солодка полуниця – солодк__ полуниц__	*singular only *singular only *singular only *singular only солодкі полуниці – солодких полуниц__
Masculine adjectives ending in -ий :	чорний / зелений чай – чорн__ / зелен__ чаю солодкий виноград – солодк__ _виноград__ свіжий помідор – свіжого помідора зелений огірок – зеленого огірка солодкий персик – солодкого персика	*singular only *singular only свіжі помідори – свіж__ помідор__ зелені огірки – зелен__ огірків солодкі персики – солодких персиків
Neuter adjectives ending in -е :	червоне яблуко – червоного яблука свіже яйце – свіжого яйця смажене м'ясо – смаженого м'яса	червоні яблука – червоних яблук свіжі яйця – свіжих яєць *singular only

* Certain nouns exist only in singular form, e.g., кава, капуста, чай, виноград, цибуля.

Work with your partner and give advice to the people, following the pattern.

Advice phrases:

- Варто ...
- Необхідно ...
- Потрібно ...
- Треба ...
- Краще ...
- Я б порадила / порадив...

Pattern:

- Олена їсть багато смаженого м'яса.
- Їй потрібно їсти менше смаженого м'яса і більше свіжих овочів.

1. Оксана п'є багато міцної кави.
2. Іван та Максим їдять багато швидкої їжі.
3. Тарас їсть багато солодких тортів, цукерок і морозива.
4. Орест не любить свіжих овочів.
5. Світлана їсть мало свіжих фруктів.
6. Влітку пані Марина п'є багато газованої води.

- a** You are invited to participate in a *Healthy Lifestyle* survey, organized by the Polling and Sociology Research Center in Ukraine. Work with your partner and discuss the questions in the questionnaire, following the pattern. Please note that this is a formal situation.

Pattern:

—Як часто ви ходите у спортзал?
—Я щодня/часто/іноді ходжу/ніколи не ходжу у спортзал.

здоровий спосіб життя = healthy lifestyle

швидка їжа = fast food

відпочинок = rest

менше = less

фізичне навантаження = physical activity

гуляти на свіжому повітрі = to stroll outside



Чи здоровий ваш спосіб життя?

Їжа:

Як часто ви:

1. їсте овочі і фрукти?
2. їсте смажену їжу?
3. їсте швидку їжу?
4. п'єте каву?

Відпочинок:

Як часто ви:

1. спите менше 7 (семи) годин?
2. лягаєте спати після 12-ї (дванадцятої)?
3. прокидаєтеся після обіду?
4. майже увесь день дивитися телевізор?

Фізичне навантаження:

Як часто ви:

1. гуляєте на свіжому повітрі?
2. граєте у футбол чи інші ігри?
3. ходите у спортзал?
4. займаєтесь плаванням чи іншим спортом?

b Work collaboratively. Report about your partner's life style in your group. Follow the pattern.

c Write a collaborative report, based on your group findings about students' life style. Follow the pattern.

Pattern:

—Світлана завжди їсть свіжі овочі і фрукти і ніколи не їсть швидкої їжі. Але, вона щодня п'є каву.

Pattern:

Багато студентів ...
Також, студенти ...
А ще студенти ...
До речі, ...
Крім того, студенти ...
Хоча, ...
Отже, у наших студентів здоровий спосіб життя.

a Now you know about the eating habits of your classmates. Give advice how to improve them, following the pattern.

Pattern:

—Олено, я думаю, тобі треба їсти/ пити багато/ більше/ трохи/ мало/ менше кави.

b Which advice would you give to yourself?

Pattern:

Follow the pattern.

—Я думаю, мені потрібно їсти/ пити багато/ більше/ трохи/ мало/ менше кави.

☰ Подорож 25

← Станція 25.4 | Пересадка 25.6 →

ПодорожіUA by Alla Nedashkivska and Olena Sivachenko (in collaboration with Oksana Perets). Design by Sergiy Kozakov.
Copyrighted under a Creative Commons [Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) (CC BY-NC-ND 4.0) License.