

М. Е. Мезенцева



АНГЛИЙСКИЕ ТОПИКИ

с ВОПРОСАМИ
и ПЕРЕВОДАМИ

8-9
КЛАССЫ

Все разговорные
темы с русским
переводом

Вопросы
к текстам



М. Е. Мезенцева



АНГЛИЙСКИЕ ТОПИКИ с ВОПРОСАМИ и ПЕРЕВОДАМИ

**8—9
классы**



санкт-петербург

2012



Дорогие ребята!

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой сборник разговорных тем, предусмотренных программой для учащихся 8—9-го классов.

Она не только поможет вам при выполнении домашних заданий и подготовке к экзаменам, но и научит свободно вести беседу по предложенной теме.

Книга состоит из двух частей.

В **первой части** собраны тексты на английском языке. После каждой темы вы сможете ознакомиться с подробным перечнем слов и выражений, относящихся непосредственно к данной теме. К каждому незнакомому слову дан русский перевод для облегчения и ускорения усвоения новой лексики. Кроме того, к текстам приведены вопросы для устного анализа прочитанной темы.

Вторая часть содержит переводы всех текстов на русский язык.

Желаем вам успехов!

EDUCATION IN GREAT BRITAIN

Twelve million children attend about 40.000 schools in Britain. Education in Great Britain is compulsory and free for all children between the ages of 5 and 16. There are many children who attend a nursery school from the age of 3, but it is not compulsory. In nursery schools they learn some elementary things such as numbers, colours, and letters. Apart from that, babies play, have lunch and sleep there. Whatever they do, there is always someone keeping an eye on them.

Compulsory education begins at the age of 5 when children go to primary school. Primary education lasts for 6 years. It is divided into two periods: infant schools (pupils from 5 to 7 years old) and junior schools (pupils from 7 to 11 years old). In infant schools children don't have real classes. They mostly play and learn through playing. It is the time when children just get acquainted with the classroom, the blackboard, desks and the teacher. But when pupils are 7, real studying begins. They don't already play so much as they did it in infant school. Now they have real classes, when they sit at desks, read, write and answer the teacher's questions.

Compulsory secondary education begins when children are 11 or 12 and lasts for 5 years. Secondary school is traditionally divided into 5 forms: a form to each year. Children study English, Mathematics, Science, History, Art, Geography, Music, a Foreign language and have lessons of Physical training. Religious education is also provided. English, Mathematics and Science are called "core" subjects. At the age of 7, 11 and 14 pupils take examinations in the core subjects.

There are 3 types of state secondary schools in Great Britain. They are:

1) comprehensive schools, which take pupils of all abilities without exams. In such schools pupils are often put into certain sets or groups, which are formed according to their abilities for technical or humanitarian subjects. Almost all senior pupils (around 90 per cent) go there;

2) grammar schools, which give secondary education of a very high standard. Entrance is based on the test of ability, usually at 11. Grammar schools are single sexed schools;

3) modern schools, which don't prepare pupils for universities. Education in such schools gives good prospects for practical jobs.

After five years of secondary education, at the age of 16, pupils take the General Certificate of Secondary Education (GCSE) examination. When they are in the third or in the fourth form, they begin to choose their exam subjects and prepare for them.

After finishing the fifth form pupils can make their choice: they may either leave school and go to a Further Education College or continue their education in the sixth form. Those who stay at school after GCSE, study for 2 more years for "A" (Advanced) Level Exams in two or three subjects which is necessary to get a place at one of British universities.

There are also about 500 private schools in Great Britain. Most of these schools are boarding ones, where children live as well as study. Education in such schools is very expensive, that's why only 5 per cent of schoolchildren attend them. Private schools are also called preparatory (for children up to 13 years old) and public schools (for pupils from 13 to 18 years old). Any pupil can enter the best university of the country after leaving this school. The most famous British public schools are Eton, Harrow and Winchester.

After leaving secondary school young people can apply to a university, a polytechnic or a college of further education.

There are 126 universities in Britain. They are divided into 5 types:

The Old ones, which were founded before the 19th century, such as Oxford and Cambridge;

The Red Brick, which were founded in the 19th or 20th century;
The Plate Glass, which were founded in 1960s;

The Open University. It is the only university offering extramural education. Students learn subjects at home and then post ready exercises off to their tutors for marking;

The New ones. They are former polytechnic academies and colleges.

The best universities, in view of "The Times" and "The Guardian", are The University of Oxford, The University of Cambridge, London School of Economics, London Imperial College, London University College.

Universities usually select students basing on their A-level results and an interview.

After three years of study a university graduate get the Degree of a Bachelor of Arts, Science or Engineering. Many students then continue their studies for a Master's Degree and then a Doctor's Degree (PhD).

Words and phrases

compulsory — обязательный

free — бесплатный

to attend — посещать

nursery school — детский сад (государственный)

letter — буква

to keep an eye on smb. — следить за кем-либо

primary school — младшие классы, начальная школа, школа первой ступени

infant school — школа для малышей, младшая школа

junior school — начальная школа (для детей от 7 до 11 лет)

to get acquainted — знакомиться

secondary education — среднее образование

to be divided into — делиться на

Science — естествознание
Art — изобразительное искусство
core subject — основной предмет
comprehensive school — общеобразовательная школа
according to — в соответствии с
ability — способность
grammar school — грамматическая школа
entrance — поступление
single sexed school — школы для мальчиков и для девочек (разделённые по половому признаку)
modern school — современная школа
GCSE — экзамен на сертификат об окончании среднего образования
“A” (advanced) Level Exam — экзамен уровня “A” (продвинутого)
private school — частная школа
boarding school — школа-интернат, школа-пансион
preparatory school — подготовительная частная школа
public school — привилегированная частная школа
to apply — подавать заявление
extramural — заочный, вечерний
polytechnic — политехникум
tutor — преподаватель
Degree of a Bachelor — степень бакалавра
Master’s Degree — степень магистра
Doctor’s Degree — докторская степень

Questions

1. When do British boys and girls begin to go to school?
2. What subjects do they study at school?
3. How long does secondary education last?
4. What subjects are called “core” subjects?
5. At what age do children have their exams?

6. What's the difference between modern and grammar schools?
7. What are private schools?
8. Would you like to study in Britain? Why?
9. Compare British and Russian education.
10. What types of British universities do you know?

EDUCATION IN THE USA

Education in the United States of America is compulsory for children from the age of 6 till 16 (or 18). It involves 12 years of schooling. A school year starts at the end of August or at the beginning of September and ends in late June or early July. The whole school year is divided into three terms/trimesters or four quarters. American students have winter, spring and summer holidays which last 2 or 3 weeks and 6 or 8 weeks, respectively. The length of the school year varies among the states as well as the day length. Students go to school 5 days a week.

The American education system consists of 3 basic components: elementary, secondary and higher education. There is also such a notion as preschool education. At the age of 4 or 5 children just get acquainted with the formal education in a nursery school. The preschool education programme aims to prepare children for elementary school through playing and help them to acquire the experience of association. It lasts for one year. Then they go to the first grade (or grade 1).

Elementary education starts when pupils are 6 years old. The programme of studies in the elementary school includes the following subjects: English, Arithmetic, Geography, History of the USA, Natural sciences, Physical Training, Singing, Drawing, wood or metal work. The education is mostly concentrated on the basic skills (speaking,

reading, writing and arithmetic). Sometimes children also learn some foreign languages, general history and such new subjects as drug and sex education. The main goal of elementary education is the general intellectual, social and physical development of a pupil from 5 to 12 or 15 years old.

Secondary education begins when children move on to high or secondary school in the ninth grade, where they continue their studies until the twelfth grade. The secondary school curriculum is built around specific subjects rather than general skills. Although there is always a number of basic subjects in the curriculum: English, Mathematics, Science, Social Studies and Physical Education, the students have an opportunity to learn some elective subjects, which are not necessary for everybody. After the first two years of education they can select subjects according to their professional interests. The electives are to be connected with the students' future work or further education at university or college. Every high school has a special teacher — a guidance counselor who helps the students to choose these elective subjects. Moreover, he helps them with some social problems, too. The elective courses are different in various schools.

Members of each grade in high school have special names: students in the ninth grade are called freshmen, tenth graders are called sophomores, eleventh graders are juniors and as for twelfth graders, they are seniors.

After graduating from high schools the majority of the Americans go on studying at higher education establishments. In universities they have to study for four years to get a bachelor's degree. In order to get a master's degree they must study two years more and, besides, be engaged in a research work.

Words and phrases

compulsory — обязательный

to involve — включать

schooling — обучение в школе
to be divided into — делиться на
trimester — триместр
quarter — четверть
respectively — соответственно
to vary — варьироваться
to consist of — состоять из
elementary education — начальное образование
secondary education — среднее образование
higher education — высшее образование
notion — понятие
preschool education — дошкольное образование
to get acquainted with — знакомиться с
nursery school — детский сад
to aim — быть нацеленным
to acquire the experience of association — получить опыт общения
grade — класс
General History — всеобщая история
sex and drug education — сексуальное образование и уроки, посвящённые изучению социальной роли наркотиков
skill — навык
goal — цель
curriculum — расписание, учебный план
specific — конкретный, определённый
Social Studies — обществознание
opportunity — возможность
elective subject — предметы по выбору
according to — в соответствии с
guidance counselor — советник по профессиональной ориентации
various — разнообразный
freshman — новичок
sophomore — студент второго курса колледжа или ученик 10-го класса средней школы

junior — студент предпоследнего курса колледжа или ученик 11-го класса средней школы
senior — студент последнего класса колледжа или ученик 12-го класса средней школы
majority — большинство
bachelor's degree — степень бакалавра
master's degree — степень магистра
to be engaged in — заниматься чем-либо
research work — научно-исследовательская работа

Questions

1. At what age do American students start and finish their compulsory education?
2. How are the school years called in the United States?
3. The length of the school year varies among the states, doesn't it?
4. What are the basic components of American education?
5. Do all children have to attend a nursery school?
6. When does elementary education start?
7. What is the main aim of elementary education?
8. The secondary school curriculum doesn't imply a number of basic subjects, does it?
9. What are elective subjects?
10. Who is a guidance counselor?

CHOOSING A CAREER

Sooner or later all of us face the problem of choosing a career when we are to decide what we are going to be in future. Choosing

a career is not a simple matter — in fact, it can be one of the most important in our life. You don't need to hurry making a decision. You should examine thoroughly your abilities and character, take a realistic view of your strengths and weaknesses, pay attention to your parents' and friends' advice and take into account your own preferences. The last point in the list is particularly important because there are many examples when people make great mistakes choosing their future profession. Sometimes they either simply follow in the footsteps of their parents or relatives or just blindly follow their advice. Your choice should be mostly based on your own opinion. Family traditions are good, but your turn of mind may be quite different. So, never base only on other people's opinion.

Having thought carefully about what sort of person you are, try to work out a list of your occupation requirements.

Nowadays there is a great variety of jobs to any taste. Choosing a future career, we should consider the following things.

- **Pay.** Is the size of your salary important? Generally speaking, it is important. Of course there may be various situations, but if you are going to be independent, successful and wealthy, you have to find a well-paid job. Moreover, if you are going to have a family, you should be ready to support it, to be a breadwinner. Naturally, you'd like to live in good conditions, and your children to study at good schools, and then to enter prestigious universities, to travel all around the world and so on. Now you understand why you should take money into consideration when choosing a job.

- **Further training, promotion prospects and job conditions** should also be kept in mind. Just after graduating it is very difficult to find a plum job which will respond to all your preferences. It is usually a monotonous, tedious clerical job, but if you are a capable and hard-working person, you will certainly be offered an opportunity to climb the ladder.

- **Place of work.** You ought to decide whether you want to work indoors (cashier, chemist, librarian, secretary, etc.) or outdoors (driver,

firefighter, estate agent, etc.). Your choice may be based on your lifestyle or health condition.

- **Full-time, part-time, flexitime jobs.** There is no set pattern to part-time working. It may involve a later start and earlier finish time than a full-time position, working mornings or afternoons only, fewer working days in a week for less salary. It is a perfect variant for students who want to juggle their studies and work, as well as flexitime jobs. Employees decide by themselves when to begin and end their working day.

- **Communication with different people.** Meeting and dealing with people doesn't appeal to every person. Some people are not very sociable; on the contrary, they are timid, shy and diffident. Frankly speaking, it is a great talent to have communication skills. If you think you have it, you may choose a profession involving close contacts with people, such as a doctor, a journalist, a lawyer, a guide, a teacher.

- **Business trips.** You should keep in mind that some professions imply travelling all over the world, such as tour guides, scientists, actors, journalists, pilots and so on. It's not always fun. Business trips may last a week, a month and even more. You may be sent to London for a few days, then you'll spend only a few hours in Paris, and right after that, without any rest, you'll have to go to Berlin. Sometimes it turns out that you don't have even an hour for yourself just to relax and see the town you've come to. Such trips may be very exhausting and stressful. However, if you are young, ambitious and full of energy, you will be able not only to do your job successfully but also see the world.

- **Aspiration for creative work.** If you are a creative person, it's a must for you to find such job. It can be a job of an artist, a tailor, a designer or a stylist.

- **Jobs connected with risk.** Such jobs are usually well-paid, but very dangerous. A police officer, a fireman, a bodyguard, a lifeguard — these are the names of jobs which imply risk. Those, who

want a rewarding but demanding job and who are ready to devote all their lives to it, may choose this kind of work.

Analyzing all these points will help you not to make a wrong choice.

In case you are an aspiring, responsible, creative, optimistic, reliable person, who is ready to learn and be laborious, who is not afraid of any difficulties of the future and ready to solve any problem with a smile, the world of jobs and careers will be open to you.

Choosing a career should not only be a matter of future prestige and wealth. Work should bring real satisfaction; otherwise your whole life will become dull and monotonous.

Words and phrases

choosing a career — выбор профессии

matter — вопрос, дело

to examine — изучать

thoroughly — тщательно

ability — способность

strength — сильная сторона

weakness — слабая сторона

to take into account — принимать во внимание

preference — предпочтение

particularly — особенно

to follow in the footsteps of — идти по стопам

blindly — слепо

to base on — основываться на

opinion — мнение

turn of mind — склад ума

to work out — разрабатывать

occupation requirements — требования к профессии

variety — разнообразие

pay — зарплата, жалованье

salary — зарплата
generally speaking — вообще говоря
independent — независимый
successful — успешный
wealthy — состоятельный
well-paid — хорошо оплачиваемый
to support a family — содержать семью
breadwinner — кормилец
condition — условие
to enter — поступать
prestigious — престижный
further training — дальнейшее обучение
promotion prospects — перспективы на повышение
to graduate — окончить (университет)
plum job — «тёплое местечко» (несложная работа с хорошим заработком)
to respond — отвечать, соответствовать
monotonous — монотонный
tedious — нудный, скучный, утомительный
clerical job — офисная работа
capable — способный
hard-working — трудолюбивый
to climb the ladder — делать карьеру
firefighter — пожарный
estate agent — агент по недвижимости
full-time job — работа на полную ставку, предполагающая полную занятость
part-time job — работа на полставки, предполагающая неполную занятость
flexitime job — работа со скользящим графиком
set — установленный, неизменный
pattern — график, расписание
involve — включать, содержать

to juggle — совмещать
employee — служащий, работник
to appeal — привлекать, нравиться
sociable — общительный
on the contrary — напротив, наоборот
timid — робкий, застенчивый
diffident — неуверенный в себе
frankly speaking — откровенно говоря
communication skill — навык общения
business trip — командировка
to imply — подразумевать
to turn out — оказываться
exhausting — изнуряющий, изматывающий, утомительный
stressful — напряжённый
ambitious — целеустремлённый, честолюбивый
creative — творческий
tailor — портной
well-paid — хорошо оплачиваемый
bodyguard — телохранитель
lifeguard — спасатель
rewarding — полезный, стоящий
demanding — требующий много усилий или времени
to devote — посвящать
aspiring — устремлённый, честолюбивый
reliable — надёжный
laborious — трудолюбивый, старательный
to be a matter of future prestige and wealth — быть вопросом будущего престижа и благополучия

Questions

1. Have you already thought about your future career? What makes the profession chosen so attractive for you?

2. Do your parents give you a piece of advice about your future profession?

3. What are your parents?

4. Have you got any traditions in your family? (connected with jobs)

5. Try to take a realistic view of your strengths and weaknesses. Which of your qualities are worth improving?

6. What part-time jobs can students do nowadays?

7. What occupations are popular nowadays in your country? Why?

8. Imagine that you are a successful businessman (business-woman). Describe your life: your living conditions, some usual activities and so on.

9. What is the best way of preparing for your future profession?

10. Is it easy to choose a career?

11. Do you agree with the quotation: "It doesn't matter what job you do. It's how you do it"?

FAMILY RELATIONSHIPS

How could you describe the word "family"? First of all "family" means a close unit of parents and their children living together. But we shouldn't forget that it is a most complex system of relationships. Family relationships are rarely as easy as we would like, and very often we have to work hard at keeping them peaceful.

When do people usually start a family? This question doesn't have a definite answer. In the 18th, 19th and at the beginning of the 20th century people used to get married at the age of 18 or even 16. If a girl about 23 or more wasn't married, she was said to be an old maid

or a spinster. That might have turned out a real tragedy for her family which usually brought up more than three children, because in some cases a successful marriage was the only chance to provide a good life for the daughter and to help her family. Despite the fact that the girl was so young, she was already able to keep the house, take care of her husband and raise children. To feel the time, its culture and customs I advise you to read a wonderful novel or see a breathtaking film "Pride and Prejudice". Though the story takes place at the turn of the 19th century, it retains fascination for modern readers, revealing some problems which may be urgent in the 21st century.

But life's changing as well as people's style of life. Nowadays we have got much more freedom in questions concerning family. It is natural to get married at the age of 20 up to 30; however, some people prefer to make a career first and only after that start a family when they are already in their forties. Moreover, there are many cases when people prefer to live together without being married. There are some reasons for this phenomenon. Firstly, it is difficult to juggle a family life with studies at school or university. But without good education it is practically impossible to find a suitable well-paid steady job. It's a must to get a higher education, but by this moment you are already 22—24 years old. After that you seek for a well-paid job to live independently, which takes about 3—5 years. Now you see why people in the 21st century do not hurry to get married.

There is also another difference between old and modern families. Nowadays it is very unusual to find three generations living under one roof as they used to do in the past. Relatives, as a rule, live separately and don't often meet one another. This fact sharply hurts an older generation. Our parents and grandparents usually suffer from lack of attention and respect from their children and grandchildren, although they try not to show it. They really don't need much, just a telephone call or a visit once a week will make them happy.

There are two basic types of families. A nuclear family — a typical family consisting of parents and children. A single-parent family

consists of one parent and children. Nowadays there are very few people who have never divorced. Today the highest divorce rate in the world has the Maldivian Republic. The United States of America take the third place. Russia is at the ninth place. What are the reasons of great numbers of divorce? Let us name some of the most common and serious ones.

- ***Occurrence of adultery once or throughout the marriage.*** The unfaithful attitude towards a spouse destroys the relationship and leads to a final separation.

- ***Communication breakdown.*** After some time of living under one roof spouses find out that they are absolutely incompatible. Constant clashes, brawls and squabbles cause serious problems. The differences grow as a snowball and can't be already settled by kisses or hugs.

- ***Physical, psychological or emotional abuses.*** When a person taunts, humiliates, hits the children or his spouse, it can't but end with a divorce.

- ***Financial problems.*** It sounds lamentably, but sometimes love alone can't guarantee well-being, whereas money can solve many of your problems. So when a couple lacks it, their relations become more and more complicated, their priorities change and the relationships end.

- ***Boredom.*** A lot of couples get bored of each other after 7 or more years of marriage. Boredom may become the reason of constant quarrels and adultery which inevitably leads to a divorce.

However, it goes without saying, in most cases married couples succeed in solving all the problems and keep living in peace and happiness.

Words and phrases

relationship — родство, отношение

unit — единство

a most — очень, чрезвычайно

complex — сложный
rarely — редко
peaceful — мирный
definite — определённый, точный
old maid — старая дева
spinster — старая дева
to turn out — оказываться
to bring up — воспитывать, растить
to provide — обеспечивать
despite — несмотря на
to keep the house — вести домашнее хозяйство
to raise children — растить детей
custom — обычай
brehtaking — захватывающий
“Pride and Prejudice” — «Гордость и предубеждение» (роман Джейн Остин)
to take place — происходить
at the turn of the 19th century — в конце XIX века
to retain — сохранять, удерживать
fascination — очарование, обаяние, привлекательность
modern — современный
to reveal — открывать, раскрывать, обнажать
urgent — насущный, актуальный
to concern — касаться, иметь отношение к
to start a family — заводить семью
to be in one's forties — быть в возрасте от 40 до 50 лет
moreover — более того
to juggle — совмещать
suitable — подходящий
well-paid — хорошо оплачиваемый
steady — постоянный
higher education — высшее образование
to seek — искать

independently — независимо
generation — поколение
separately — раздельно
to suffer from — страдать от
lack of attention — недостаток внимания
nuclear family — полная семья
typical — типичный
single-parent family — неполная семья
to consist of — состоять из
to divorce — разводиться
divorce rate — уровень разводов
occurrence — возникновение, случай
adultery — измена
throughout — на протяжении, в течение
unfaithful attitude — предательское отношение
spouse — супруг, супруга
separation — расставание
communication breakdown — невозможность общения
to be incompatible — быть несовместимыми
clash — конфликт
brawl — перебранка, скандал
squabble — спор, мелкая ссора
difference — разногласие
to resolve — улаживать, решать
hug — крепкое объятие
abuse — оскорбление, надругательство
to taunt — насмехаться, говорить колкости
to humiliate — унижать
to hit — бить, ударять
lamentably — печально, грустно
wellbeing — благополучие
priority — приоритет
to solve — решать

boredom — скука
inevitably — неизбежно

Questions

1. How many members are there in your family?
2. At what age did your parents get married?
3. Give your opinion of marriages of the previous centuries.
4. Do you think it is possible for a modern girl of eighteen to start a family?
5. People should not get married unless they are deeply in love, should they?
6. What can be done by both spouses to prevent a divorce?
7. What are the family roles distributed within a family? What is a “woman’s place” and what is a “man’s place” in the family?
8. Can the birth of children strengthen the family?
9. There is a good phrase in the English language about marriages — “to go on the rocks”. It means to break down, to crumble. Think of the similar ones in Russian.
10. Do you agree with the statement that unhappy couples with children should stay together until the children are grown?

GENERATION GAP

Do you know what a generation gap is? Even if you don’t know the particular definition, you are aware of this problem, basing on your own experience. Generation gap is a popular term used to describe serious differences between people of two generations.

To realize how to deal with it, you should keep in mind that generation gap includes several aspects: children must know as

much as possible about their parents and parents — about the world outlook of their children, about relations between brothers and sisters, and also about the attitude to them of close relatives on both sides — father's and mother's.

Children demand a great deal of attention, time and patience, so, if you are not ready to devote all that to your baby, it is better not to hurry. There are many families where both parents keep working after giving birth to their baby. It is similar to the situation with a single-parent family, when a father or a mother hardly have enough time and neglect their children's upbringing. In such cases most of the time the child has to spend on his own or with his friends. Due to the fact that he has not got any guidance from his parents he may be involved in some bad companies which commit violence or even crime and become alcohol or drug addicted. When the parents discover that, it's usually too late to change anything.

On the other hand, there is a different situation when the parents treat their children too strict and don't give them any freedom at all. In this case the children may become pariahs among their peers. Constant bans may increase the risk that the child will grow up insolent and defiant. This causes another big problem — lying. The child is forced to lie to the parents because of the fear to be punished. It can be anything from putting on make-up in the girls' room at school to stealing.

Some children rebel against discipline and family values. They listen to a loud music, wear inappropriate, to their parents' mind, clothes, dye their hair in inconceivable colours, have all their bodies pierced and tattooed trying to show their independence and establish their identity. They want to be treated as adults, but they are not ready to take all the necessary responsibilities. It doesn't mean that your child is bad and he will become a criminal. Of course, not! It only means that your child is in his transitional age and he is in need of your understanding and support. But how to handle such behaviour? Parents should become his close friends. First of all

they should learn to respect his interests. Try to speak with him as often as possible, offer some parent-child activities like shopping or going in for sports. It is worth involving the child in discussing some family questions, just to show that he is a full member of the family. Moreover, children in their teens are very vulnerable when they are criticized in public, so try to avoid it. Parents should always be honest and sincere with their child; otherwise it would be unfair to require the same from him.

Too authoritarian parents can't do any good to their children as well as parents who overindulge all the child's caprices. Overindulgence may lead to the same results as negligence. There are parents who are afraid of hurting the child by banning something when it is necessary. Such parents risk becoming powerless in the family and losing control over their children who may become spoiled and capricious.

It demands to make a great effort from both parents and children to reach mutual understanding. There are many different opinions on the question of treating children if they disobey their parents, but every parent should decide for himself what will be best for his child and set him on the right path.

Words and phrases

generation gap — конфликт поколений, или проблема отцов и детей

definition — определение

to be aware of — знать что-либо, быть осведомлённым о чём-либо

difference — разногласие, различие

to deal with — иметь дело с

to keep in mind — понимать, уяснять

include — включать

several — несколько

world outlook — мировоззрение

patience — терпение
to devote — посвящать
attitude — отношение
close relative — близкий родственник
to give birth to a baby — родить ребёнка
to neglect — пренебрегать, забрасывать, игнорировать
upbringing — воспитание
guidance — наставление, руководство
to involve — вовлекать
to commit violence — совершать насилие
to commit crime — совершать преступление
alcohol addicted — зависимый от алкоголя
drug addicted — наркотически зависимый
strict — строгий
freedom — свобода
pariah — изгой
peer — сверстник
ban — запрет, запрещение
to increase — возрастать
insolent — дерзкий
defiant — непокорный
lying — лживость
to force — заставлять
to punish — наказывать
to put on a make-up — делать макияж
to rebel against discipline — восставать против дисциплины
family values — семейные ценности
inappropriate — неподходящий
to dye one's hair — красить волосы
inconceivable — немыслимый
independence — независимость
to establish one's identity — состояться как личность
to treat — обращаться, обходиться, вести себя

responsibility — ответственность
transitional age — переходный возраст
to handle a behaviour — справиться с поведением
full member — полноправный член
moreover — более того
to be in one's teens — быть подростком
vulnerable — уязвимый, ранимый
to avoid — избегать
unfair — несправедливый
authoritarian — властный
to overindulge — чрезмерно потакать
negligence — пренебрежение
to spoil a child — избаловать ребёнка
capricious — капризный
effort — усилие
mutual understanding — взаимопонимание
to disobey — не слушаться
to set smb. on the right path — направить кого-либо на верный путь

Questions

1. Give your explanation of the notion "generation gap".
2. How do you think, which is the tensest period in the relationships between parents and their children?
3. What type of behaviour is usual for adolescents?
4. Have you noticed any changes in your own behaviour during the last years?
5. How would you characterize your relations with your parents?
6. Do you like to spend time with your family?
7. What is, in your opinion, the basis of healthy and peaceful relationship between parents and children?
8. Are you a spoiled child?

9. Do you approve of the way your parents brought you up?
10. What would you like to change in the way your parents brought you up?

SIBLING RIVALRY

Have you got a brother or a sister? I have a younger brother and I think it's wonderful! I have a person who is very close to me and who will always help and support me in difficult situations.

However, when children are young, there may occur jealousy, competition and fighting between brothers and sisters. It is a concern of almost all parents having two or more kids. The problem usually starts when the second child is born.

Conflicts between brothers and sisters may be caused by the following reasons:

Children want to show that they are separate from their siblings. Fearing that a brother or a sister is better at anything, they try to find out their own talents, activities and interests.

Sometimes children think that mum or dad loves their sibling more, they feel that another child gets more attention.

Children can't share a room, their parents, toys, etc.

There are three main skills that parents should teach their children in order they could get along well together. They are communication, respect and negotiation.

Communication. It means that children should learn to listen attentively to each other. Use family meetings to talk about things that concern everyone. At such meetings nobody should shout and everyone should have a chance to express his or her opinion.

Respect. Try to explain to your children that if they want people to treat them nicely, they have to treat them nicely, too. People

who treat each other with respect, get along together much better than those who are rude, loud and selfish. Parents can also give examples of their own life so that children could understand better the necessity of being respectful.

Negotiation. Your child should keep in mind that whether he is younger or older, taller or shorter than other children, it does not give him any more rights than the others in the family have. It demands a lot of time and effort to teach the child the skill of negotiating, but it's a must for every parent. You should be fair with your children and try to find a solution which will satisfy each of them.

Parents should have a certain power in the family. However, this power can be reached only through trusting. If your children don't trust you, it's impossible to achieve anything but fear and contempt.

Finally, it's necessary to say that children shouldn't be compared to one another at all. They are individuals and are waiting for the appropriate attitude. Bringing up children is a huge responsibility, but don't be afraid of it. Your heart will prompt you what to do.

To have a brother or a sister means to be never alone. From time to time children get sick of one another, but it is quite natural. The main thing is they'll have a close person throughout their life.

Words and phrases

sibling — родной брат, родная сестра

sibling rivalry — соперничество братьев и сестёр

close — близкий

to support — поддерживать

to occur — возникать

jealousy — зависть, ревность

competition — соперничество

concern — забота, проблема

almost — почти
to cause — вызывать, являться причиной
skill — навык
to get along — уживаться, ладить
communication — общение
respect — уважение
negotiation — компромиссы
to concern — касаться
opinion — мнение
rude — грубый
loud — крикливый
selfish — эгоистичный
to keep in mind — осознавать, понимать
effort — усилие
to satisfy — удовлетворять
trusting — доверие
appropriate — должный, подходящий
attitude — отношение
huge — огромный
responsibility — ответственность
to prompt — подсказывать
to mean — значить
to get sick of — надоедать
throughout — на протяжении, в течение

Questions

1. Have you got a sibling?
2. Have you experienced a sibling rivalry?
3. How can parents improve the relationships between brothers and sisters?
4. Can you think of some other reasons of sibling rivalry?
5. Why is it wonderful to have a sister or a brother?

HEALTH

Do you know the famous phrase “We are what we eat”? The saying is as old as the hills and means that to be fit and healthy you need to eat proper food.

Do you think carefully about the food you eat or you just don't care? Your answer will fully determine your health condition. Nowadays we have a generally accepted pearl of beauty which is foisted on us by the fashion industry. A beautiful girl is suggested to be very slim and even skinny, tall, long legged and long armed. Many girls do their best to look like top-models whom they see every day on advertisement hoardings and on TV. But this glossy beauty, which in most cases is made in special computer programmes, conceals a huge problem, sometimes a mortal problem.

Compared with adults, children need more nutrients, as bones, muscles and blood system in their bodies are developing. These nutrients: carbohydrates, vitamins and minerals, protein and fat provide us with energy necessary for growth, tissue repair, immunity and metabolism. Nowadays there is a tendency among teenagers to follow different diets in order to be in line with their idols. Unfortunately, a passion for diets may turn out a real tragedy. It is very important to keep in mind that you mustn't go on a diet without consulting a dietician beforehand; otherwise it may be really dangerous for your health.

There are girls who try to keep a healthy diet, it may be vegetarian, dairy product or rice diet. However, there are also girls who are sure that the less they eat the healthier they are. And that's a great mistake. When preoccupation with being thin takes over your eating habits, thoughts, and life, it's a sign of a psychic disorder. An eating disorder is an illness which causes deep concern about your everyday diet. Eating disorders frequently appear during the teen years. One of the well-known types of eating disorder is anorexia.

When a person has anorexia, the desire to lose weight becomes more important than anything else. He may even lose the ability to see himself from the side. Because of a person's dread of growing fat or disgust at the sight of his body, the eating process may be very stressful. Thoughts about dieting, food, and body may take up most of the day. There is no more time for friends, family, and other activities he or she used to enjoy. But no matter how thin a person grew, it's never enough. People suffering from anorexia never acknowledge the illness, but it can damage their health and even threaten their life.

So, what is the difference between healthy dieting and anorexia? First of all, healthy dieting is an attempt to control only weight, but anorexia is an attempt to control the whole life and emotions. Secondly, when dieting a person's self-esteem is based on good mood and improving his or her appearance; as for anorexia, it is based entirely on the fact how many kilogrammes you've managed to lose. Thirdly, the aim of losing weight while dieting is to improve a person's health and appearance, whereas for people having anorexia losing weight is the way to achieve happiness.

Anorexia is a very complicated disease and very difficult to cure as it involves not only body but also one's mind. To recover from anorexia a person has to realize that he has a problem. Only in this case it is possible to get over it. Besides anorexia, there are similar diseases caused by lack of eating, for example, bulimia.

There is also another illness connected with eating disorder — obesity. A person with such a problem loses control over his or her eating. The notion "obesity" is different from "being overweight", though both terms mean that a person's weight is greater than the standard corresponding to his or her height. Obesity occurs when a person eats more calories than he or she uses. Being obese increases the risk of diabetes, heart diseases, arthritis and some kinds of cancer. If one is obese, losing even 5 to 10 per cent of one's weight can delay or prevent some of these diseases.

As you probably know, this problem is quite widespread in the USA. Over the last several decades obesity rates have increased for all population groups in the United States. Approximately nine million children over six years of age are considered obese. From 1980 up to 2008, the prevalence of obesity among children aged 6 to 11 years old tripled from 6.5 per cent to 19.6 per cent. It happens not only because Americans are fond of junk food and eat nothing but hamburgers. The main problem comes from genetics. American people try to cope with obesity by banning sodas, junk food and candy at school districts.

I hope that having read this topic, you have learned something useful for yourself. Nothing can be more important in the world than your health. It means that your body is your temple, which should be taken proper care of. I can give you an example of such care. A sensible, well-balanced diet will be a good beginning for keeping fit. Moreover, you may devote about 30 minutes to physical activities 3—4 times a week just to improve your style of life. These may be some aerobic exercises, walking, cycling, jogging, swimming or dancing. Healthy way of life is a key to success.

Words and phrases

saying — высказывание

as old as the hills — старо как мир

proper — правильный

to determine — определять

health condition — состояние здоровья

metabolism — обмен веществ

generally accepted — общепринятый

pearl of beauty — эталон красоты

to foist — навязывать

fashion industry — индустрия моды

slim — тонкий, стройный

skinny — тощий, костлявый

advertisement hoarding — рекламный щит
glossy — глянцевый
to conceal — скрывать
mortal — смертельный
nutrient — питательное вещество
to develop — развивать
carbohydrate — углевод
protein — белок
fat — жир
to provide — обеспечивать
tissue repair — восстановление тканей
immunity — иммунитет
to be in line with — следовать
idol — кумир
passion for — страстное увлечение, пристрастие
to turn out — оказываться
dietitian — врач-диетолог
preoccupation — поглощённость, увлечённость
eating disorder — нарушение питания
concern — беспокойность, тревога
dread — страх
disgust — отвращение
to damage — уничтожать
attempt — попытка
self-esteem — чувство собственного достоинства
to improve — улучшать
appearance — внешность
entirely — всецело, полностью
to cure — лечить
to involve — включать, вовлекать
to recover — вылечиваться
to get over — преодолеть
obesity — ожирение

overweight — излишний вес
to occur — появляться
diabetes — диабет
arthritis — артрит
cancer — рак
to delay — замедлять, задерживать
to prevent — предотвращать
to be widespread — быть распространённым
approximately — приблизительно
prevalence — распространение
to triple — утраиваться
junk food — вредная еда
to cope with — справляться с
to ban — запрещать
soda — здесь: газировка
temple — храм
proper — должный, правильный
sensible — разумный
jogging — бег трусцой

Questions

1. Are modern people very much concentrated on being healthy?
2. What is done for people in order to improve their style of life?
3. Do you know any proverbs or sayings about keeping fit?
4. What is the reason of young girls' preoccupation with dieting?
5. How can you explain the reason of irregular eating?
6. What adequate nutrition should you receive to be healthy?
7. Metabolism is a process of your body breaking down food and regulating energy, isn't it?

8. What is the most important thing for every person?
9. What is sold at your school canteen? Can you name these products — junk food?
10. How can you help people who have anorexia?

SHOPS

Do you like shopping? It is well known that many people do like, especially women. In any case we often just have to do it, when we need some foodstuffs, for example.

There is a great variety of shops in the world: dairy, baker's, grocer's, fishmonger's, greengrocer's, butcher's, sweet shop, florist's, stationer's, footwear, children's wear, jewellery and so on.

Different people do shopping in different ways. Do you prefer shopping in small corner shops which are usually located in your neighbourhood or in big supermarkets? Undoubtedly, there are certain advantages and disadvantages in both variants. Your choice usually depends on what you need to buy. If you lack something like bread or milk, it is worth going to the nearest corner shop, for that will take you about 10 minutes. However, if your fridge is empty and there is not a slice of bread in your breadbasket, you'd better go to a supermarket. There you'll find all sorts of foodstuffs — meat and poultry, cheese and sausage, frozen food, drinks, sweets, fruit and vegetables, grocery, bakery and dairy products. In such shops people usually take a shopping basket or a trolley and walk among the rows where all items are displayed on the shelves or kept in refrigerators. If it is not a self-service shop, and most small shops are not, the shop-assistant helps the customer to find what he or she needs. In supermarkets you can buy not only foodstuffs but also stationary, clothes, household goods, some electrical goods,

perfumery, newspapers and magazines. They sell various goods under one roof and, undoubtedly, this is very convenient. You can walk from one department to another looking about, finding out the price and if there is any discount and in the end you come to cashier's desk where you pay for all your purchases in cash or by a credit card.

Big department stores are very widespread in Great Britain. The most famous department stores in the UK are Harrods (one of the largest and the most expensive), House of Fraser, Marks and Spencer and Debenhams.

Marks & Spencer attracts a great variety of customers from housewives to millionaires. Such celebrities as Princess Diana, Dustin Hoffman and the British Prime-minister David Cameron are just a few of its famous customers. It makes a profit of more than 10 million pounds a week. The store has a brilliant reputation due to a high quality of its goods. It sells not only food and clothes, but also flowers and furniture. Marks & Spencer is a chain store which has over 700 branches all over the world.

Besides huge department stores, there are many cheap street markets in Great Britain. Most of them sell various goods: food, jewellery, clothes, electronics and household goods. Some of them are specialized in particular items: pet products, books, antique furniture and garden stuff.

British people are fond of out-of-town shopping. Some of them have a special shopping day once a week when the whole family takes a car and goes to an enormous shopping complex out-of-town, which is also called "superstore". The prices in such shops are pretty low and the choice of items is various. In these complexes you can find one or more supermarkets, chain-stores, some smaller shops, a lot of cafes, and even a multi-screen cinema. One of such stores is IKEA. You are sure to know we have similar shops in Russia, which are called "Mega".

Talking about shopping preferences of Russian people, it is worth saying that many of them like to go abroad in order to buy

cheap good quality things. Those who live in St. Petersburg have an opportunity to do their shopping in Finland, as the country is situated nearby. It takes only about 4 hours to get to such towns as Helsinki, Imatra, Hamina or Lappeenranta. Each of them has huge shopping centers where you can find such well-known shops as H&M, Aleksi, Vero Moda, Lindex, Luhta, Kappahl, Zara, Mango, Vendi, Vogue, Stockmann and so on. Moreover, twice a season there is a time of crazy discounts of 50 to 70 per cent.

Shopping is an integral part of our life. Nowadays it has become not only a necessity but also a pleasure for many people.

Words and phrases

foodstuff — продукт питания

variety — разнообразие

dairy — молочные продукты

baker's — булочная

grocer's — бакалейный магазин

fishmonger's — рыбный магазин

greengrocer's — овощной магазин

butcher's — мясной магазин

florist's — цветочный магазин

stationer's — канцелярский магазин

corner shop — ларёк

jewellery — ювелирные изделия

to be located — быть расположенным

supermarket — универсам

to appeal — нравиться

advantage — преимущество

disadvantage — недостаток

to lack for — не хватать

breadbasket — хлебница

poultry — домашняя птица

shopping basket — корзина для продуктов
trolley — тележка для продуктов
to display — выставлять
refrigerator — холодильник
self-service — самообслуживание
shop-assistant — продавец, продавщица
customer — покупатель
household goods — товары для дома
electrical goods — электротехника
perfumery — парфюмерия
department — отдел
discount — скидка
cashier's desk — касса
to pay in cash — платить наличными
to pay by a credit card — платить банковской картой
department store — универсам
widespread — распространённый
celebrity — знаменитость
profit — доход, прибыль
quality — качество
chain store — сетевой магазин
branch — филиал
to be specialized in — специализироваться на
enormous — огромный
similar — похожий
preference — предпочтение
integral part — неотъемлемая часть

Questions

1. What kinds of shops do you know?
2. Where do you prefer to do shopping if you have a long shopping list and little money?

3. Do you like shopping? Why?
4. Have you ever bought anything abroad? Was it cheaper than in Russia?
5. Do you have a shopping day in your family?
6. Do you like to buy clothes, food or presents more? Why?
7. Are you fond of shopping out of town?
8. Have you ever been to Finland? What can you tell about shops of this country?
9. Do you usually do your shopping on your own or with a friend or parents?
10. Have you ever been cheated in a shop?

RUSSIAN CUISINE

To my mind, delicious food is one of the greatest pleasures in our life. I've been living in St. Petersburg since my birth and can tell you many interesting things about its restaurants of Italian, French, Chinese, Japanese and Indian cuisine. However, first of all I'd like to share some secrets of typical Russian cuisine with you.

Russian cuisine is indeed original. Its distinctive feature is not only in original recipes but also in the fact that it reflects a certain way of life. Russian people usually have meals three times a day. In the morning they have breakfast, in the afternoon — dinner and in the evening it's time for supper.

Let us start with breakfast. This meal doesn't usually take much time to prepare, due to the fact that people, as a rule, are in a hurry for work, school or somewhere else. It may include just sandwiches, fried or scrambled eggs, corn flakes or muesli and various kinds of porridges. It can be cream of wheat, oatmeal porridge, rice or buckwheat porridge. It is more common for Russian people to drink

black tea with jam or honey but there are ones who prefer coffee in the morning. You may think there is nothing special in this set of dishes. You are right. But it was a description of a typical working day breakfast, when people have little time to prepare something. Now I'd like to call your attention to breakfast of a dayoff.

Have you ever tried traditional Russian sirniki? I'm sure, if you live in Russia, at least once in your life your grandmother or mother prepared them for you. Nothing can be compared with sirniki, made of fresh village cottage cheese and fried on a pan. They are usually served with sour cream and sugar. Perhaps, the only dish which is as delicious as sirniki is blini or pancakes. In Russia they say that the thinner blini are made the tastier they are. Blini are served rolled with a variety of fillings but the most delicious ones are pancakes with jam, honey and sour cream.

A traditional Russian dinner consists of three courses. It is the main meal of the day. First of all snacks are served. It can be caviar, herring, salt cucumbers and sauerkraut. All these salt dishes are served in order to excite the appetite. In general Russian cuisine is famous for its pickles.

Then comes the first course — soup. There is a great variety of different soups in Russia but the most famous is “borsch”. Shchi, rassolnik, shchhaveleviy soup and cold soup — okroshka are also cooked in Russia. Of course, it is not the whole list of traditional Russian soups, but these are the most popular ones.

After the soup the second course follows. It usually includes meat or fish and garnish. The Russians prefer freshwater fish like carp and pike. As for meat, it may be pork, beef, veal, lamb, turkey or chicken. The most famous meat dishes in Russia are zharkoye (stewed beef with potatoes, onions, carrots and garlic seasoned with salt and pepper), beef Stroganoff (the dish consists of pieces of beef served in a sauce with sour cream) and cutlets (the dish made of minced meat). The main course is usually served with garnish — mashed, baked or fried potatoes, pasta or vegetables. Russian people often

eat pelmeni (meat dumplings) for the second course. Pelmeni are often cooked by the whole family. Firstly, the filling of minced meat is made due to the particular recipe, then they roll out the pastry and after that everybody sits at the big dinner table and makes pelmeni. Sometimes the preparation of this dish takes almost the whole day. Very often people cook pelmeni for a holiday. The Russians eat everything with bread but sometimes pies are served instead of bread. These pies may be stuffed with various fillings: fish, spring onions and eggs, meat, chicken, potatoes and mushrooms. Sweet pies are served for tea. They are usually stuffed with different fresh berries or jam. Every housewife has her own cooking secret.

As for the third course, it is usually a drink — compote, kissel or mors. In old Russia there existed another popular drink — Medovukha which is derived from the word “honey” (in Russian it sounds as “mjod”). Sometimes this course includes desserts. It may be ice-cream, baked apples or some fresh fruit.

Supper is the longest meal of the day, since it is time when the whole family can gather at one table and discuss some news. Russian people usually have a substantial meal for supper. It may be fried potatoes, potatoes in their skin with herring, fried fish or chicken. But there are also people who prefer light supper such as cottage cheese with sugar or milk and jam, an apple cake called “sharlotka”, or a potato cake, or some vegetables. It will depend just on a person's preference.

It is worth saying that Russian cuisine is famous for its natural products. Russian people are fond of gathering, drying and using mushrooms and all kinds of forest berries in their dishes.

In my opinion, Russian cuisine is one of the most varied and delicious in the world but tastes differ. As far as I know, people from other countries consider Russian people heavy eaters not only because of the amount of food we eat per day, but also due to its fat content. Anyway, if you are not keen on Russian cuisine, it is up to you to choose any other food.

Words and phrases

cuisine — кухня

delicious — вкусный

to share — делить

typical — типичный

indeed — действительно

distinctive feature — отличительная черта, особенность

recipe — кулинарный рецепт

fried eggs — яичница

scrambled eggs — омлет

oatmeal porridge — овсяная каша

cream of wheat — манная каша

rice porridge — рисовая каша

buckwheat porridge — гречневая каша

set of dishes — набор блюд

description — описание

to call one's attention — привлечь чье-либо внимание

day off — выходной день

cottage cheese — творог

pan — сковорода

pancake — блин

variety — разнообразие

filling — начинка

sour cream — сметана

course — блюдо

snack — закуска

caviar — икра

herring — сельдь

sauerkraut — квашеная капуста

to excite the appetite — раззадорить аппетит

garnish — гарнир

freshwater fish — пресноводная рыба

carp — карп
pike — щука
pork — свинина
beef — говядина
veal — телятина
lamb — баранина
turkey — индейка
carrot — морковь
garlic — чеснок
to season — приправлять
minced meat — фарш
mashed potatoes — картофельное пюре
baked potatoes — печёный картофель
fried potatoes — жареный картофель
pasta — лапша, макароны
meat dumplings — пельмени
filling — начинка
stuffing — фарш
to roll out the pastry — раскатывать тесто
instead of — вместо
pie — пирожок
spring onions — зелёный лук
to exist — существовать
to derive from — происходить от
baked apple — печёное яблоко
to gather — собирать
to have a substantial meal — сытно поесть
potatoes in the skin — картошка в мундире
it is worth saying — стоит сказать
varied — разнообразный
tastes differ — о вкусах не спорят
heavy eater — любитель поесть
fat content — содержание жира

Questions

1. Do you like Russian cuisine?
2. What is your favourite cuisine? Why?
3. How often do you go to a restaurant?
4. What do you prefer to eat for breakfast?
5. What do you usually eat for dinner?
6. What is your favourite kind of soup?
7. Does your family usually gather together for dinner?
8. Are you good at cooking?
9. What traditional Russian dishes do you know?
10. Do you think it is important to keep our Russian cuisine traditions? Why?

BRITISH PUBS

Have you ever been to Great Britain? If you have, it will be much easier for you to imagine what a real British pub is. Anyway, I'll acquaint you with all the peculiarities of this extraordinary place.

A pub is a short word for "public house". It is a unique place not only because there are no similar bars or cafes in other countries, but because you won't find any public place like pub in Britain itself. It is not one of those restaurants with rather formal atmosphere. No, it will sooner be compared with a fast-food restaurant where all people are equal and there is no need to follow high manners. However, there is an essential difference — pub is not a place to come for a hamburger to satisfy one's hunger. A British pub is a place like home where you come to meet people, to learn latest news and just chat. A pub is the only public place where you won't be told off for noise, exclamations and even shouting. All this hubbub and

dim make the atmosphere so unique. There are over 60 000 pubs in Great Britain. The local pub plays an important role in almost every neighbourhood.

In previous years pubs used to serve almost nothing but beer and other spirits. But nowadays you can be offered a various menu of hot dishes and snacks as well. Most pubs offer only special English meals, which is quite cheap. As for drinks, they are quite expensive. Some pubs are controlled by breweries, that is why beer may cost even higher than wine or other spirits.

British pubs have their special character appealing to the idea of tradition. Each pub has its own name painted on a signboard hanging outside. As a rule, this sign is made in a certain old-fashioned style. British pubs usually bear the names relating to their location: The Three Arrows, The Cross, The Railway, The Church. It may be ironic description of the pub itself: The Nutshell. They may be named after a noted individual (The Lord Nelson, The Emma Hamilton); after an aristocrat or a monarch (The King's Head, The Queen Victoria, The Duke of Cambridge); their names may relate to the names of some animals (The Red Lion, The Unicorn). Some pub signs are in the form of a pun or rebus.

All pubs are built in a particular style. Even if it is a newly built pub, it is often designed to look as if it were about several hundred years old. All the windows in the pub are small in order to make a cozy home atmosphere. Very few pubs have tables outside the building. This peculiarity came from the Victorians who thought that people mustn't be seen drinking. On the other hand, many pubs have a garden at the back for children because children are not allowed in most pubs. Moreover, there still exist very few pubs where it is surprising for a woman to walk in.

Another distinctive point of pubs is that there is no waiter service. Some people may consider that a bit strange way of making people feel comfortable, but British people are sure that being served at a table makes the visitors be reserved and unnaturally polite. So,

when you come to a pub, the first thing you have to do is lean on the bar and wait for someone behind the bar to serve you. Eye contact and “smiling eyes” is a key to getting served faster. The staff in a pub is usually very friendly and jesting. They are expected to know all the regular customers personally, their preferences in food and drinks. It makes the atmosphere very relaxed, informal and amicable. All the staff is always ready to chat and take part in any sort of discussion.

The visitors of British pubs like to spend time playing there a wide range of games: from the well-known darts, skittles, dominoes, cards and billiards to more uncommon — Aunt Sally and ringing the bull. Many pubs also hold special Theme Nights with tournaments at the games listed above, or karaoke. A lot of pubs are equipped with large plasma panels, and many people come here to watch football or other sport game with a glass of beer in a pleasant company.

Many pubs use the name “Inn” in case they can offer lodging, besides food and drink, for a traveller.

At last I'd like to give you some curious facts about four unique pubs. The highest pub in the United Kingdom is situated in Yorkshire and has the height of 528 meters. The smallest pub in the UK is The Nutshell, the largest one is The Moon Under Water in Manchester. And the oldest pub called “Ye Olde Fighting Cocks” was built in Nottingham in the 12th century.

Words and phrases

peculiarity — особенность

extraordinary — исключительный

unique — уникальный

similar — похожий, подобный

formal — официальный

equal — равный

essential — существенный

satisfy one's hunger — утолить голод
to chat — болтать
to tell off — ругать, делать замечание, отчитывать
hubbub — шум, гул
dim — шум, гам
spirit — спиртной напиток
snack — закуска
brewery — пивоваренный завод
signboard — вывеска
location — местоположение
arrow — стрела
cross — крест
nutshell — ореховая скорлупа
unicorn — единорог
pun — каламбур, игра слов
rebus — ребус
distinctive point — отличительная черта
waiter — официант
to be reserved — быть замкнутым, сдержанным
to lean — прислоняться, облокотиться
bar — здесь: барная стойка
eye contact — визуальный контакт
staff — персонал
jesting — остроумный
amicable — дружелюбный
to take part in — принимать участие
skittles — игра в кегли
ringing the bull — игра «Оседлать быка»
tournament — турнир
to be equipped — быть оборудованным
lodging — жильё
inn — гостиница
curious — любопытный

Questions

1. Have you ever been to a traditional British pub?
2. What makes British pubs so unique?
3. How will you describe the atmosphere in British pubs?
4. How many pubs are there in Britain?
5. What's the difference between pubs of the past and modern ones?
6. What can you say about the names of British pubs?
7. All pubs are built in an old-fashioned style, aren't they?
8. Why do very few pubs have tables outside?
9. What games do English people usually play in pubs?
10. What is an inn?

SPORT IN RUSSIA

Can you give a description to the word "sport"? Sport is an organized, competitive, entertaining and skilful activity, which requires following some certain rules. It is an integral part of our life. It is very popular among people of all nationalities and different age groups. Sport helps us to be in good form, to keep fit, it makes us more organized, disciplined and strong-willed.

Russia is a country famous for its outstanding brilliant sportsmen, especially in winter kinds of sport. Russian teams take worthy places at world championships in ice hockey as well as in figure skating.

Sport has become very popular among young generation, since from early childhood children are trained to sport life. Russian schools and universities offer students a wide choice of sporting activities. It can be tennis, table tennis, volleyball, basketball,

swimming, football, judo, boxing and others. There are a lot of sport clubs in Russia specialized in various sports, which admit children and teenagers. Many members of such clubs take part in numerous competitions, struggle for medals.

Russian people like to do many different sports. In summer they usually swim a lot, roller-skate and ride a bicycle. All sports grounds are crowded with football lovers. But winter sports are closer to Russian people. As soon as the first snow falls, nearly all the livers of the country take their cross-country skis and lay out a ski trail.

Young sportsmen adore snowboarding and Alpine skiing. Ski resorts all around the country become more and more popular, especially among the youth. It's not enough for snowboarders just to be able to surf down the slide. It's a must for every respected boarder to show at least 5 different stunts, otherwise he or she would not be considered "cool". There is nothing more attractive for Russian people in winter than skiing for the whole day and then sitting with friends, chatting and drinking hot tea. The equipment for Alpine skiing and snowboarding is quite expensive, but young sportsmen use the equipment that they rent at the ski resorts.

You can't forget about another favourite winter sport of the Russians — it is skating and particularly figure skating. Nowadays many people attend outdoor or indoor skating-rinks where they can skate even in summer.

Russian people are ardent fans of extreme sports. For the last several years there occurred a new youth passion for elastic bungee jumping. You jump off a bridge or a building and fall down to the ground, but just before the moment you hit the water or the ground, an elastic rope pulls you back. There is a similar kind of sport called skysurfing. In this case, you jump out of an airplane, which is flying at the height of about 5 km, and fall down using a special board to "surf" the air.

There is a great number of fitness centres all over Russia. A year ticket to one of such centres may cost about 10.000 roubles.

Having your personal card, you have a possibility to use all offered facilities and attend all the classes included in the program. It may be everything from a simple gym equipped with a lot of up-to-date gym apparatus to some dancing classes or a swimming pool.

But still many people watch sport programmes on TV and are sure that they can be called sport-lovers. Some of them are keen on attending football and hockey matches at the stadium in order to feel a unique atmosphere. There is a huge amount of football fans in Russia. The sense of empathy is very common for Russian people. The team spirit lives in them, that is why they are always ready to support their compatriots at any championship. Although there are many good professionals in such famous football clubs as *Zenit*, *Spartak*, *Rubin* and *Locomotive*, their achievements are not very great, but even this fact can't influence the fans' attitude to their favourite teams.

Words and phrases

description — определение

competitive — сопернический

entertaining — развлекательный

skilful — требующий навыков и умений

integral part — неотъемлемая часть

to be organized — быть организованным

strong-willed — обладать силой воли

outstanding — выдающийся

worthy — достойный, стоящий

championship — чемпионат

figure skating — фигурное катание

young generation — молодое поколение

to train to smth. — приучать к чему-либо

to include — включать

to be specialized in — специализироваться на

various — разнообразный
to admit — принимать
to take part in — принимать участие
numerous — многочисленный
to struggle for a medal — бороться за медаль
to roller-skate — кататься на роликовых коньках
to be crowded — быть переполненным, битком набитым людьми
football lover — любитель футбола
liver — житель
cross-country skis — беговые лыжи
to lay out a ski trail — прокладывать лыжню
to adore — обожать
Alpine skiing — горные лыжи
ski resort — горнолыжный курорт
youth — молодёжь
to surf down — катиться вниз, скатываться с
slide — склон
respected — уважаемый
boarder — сноубордист
stunt — трюк
cool — классный
to chat — болтать
equipment — оборудование
to rent — брать напрокат
outdoor or indoor skating rink — открытый или закрытый каток
ardent — рьяный, горячий
fan — фанат
to occur — появляться
passion — страсть
bungee jumping — прыжки с канатом
to hit — ударяться
rope — канат

skysurfing — скайсёрфинг
board — доска
year ticket — годовой абонемент
to cost — стоить
possibility — возможность
facility — удобство, оборудование
gym — спортзал
equipped — оборудованный
up-to-date — современный
gym apparatus — тренажёры
to be keen on — увлекаться, любить
to attend — посещать
sense of empathy — чувство сопереживания
team spirit — командный дух
to support — поддерживать
compatriot — соотечественник
although — хотя
achievement — достижение
to influence — влиять
attitude — отношение

Questions

1. Describe the word “sport” in your own words. Do you agree with the given description?
2. Do you go in for sports?
3. What is your favourite sport? Why?
4. Do you like winter or summer sports more?
5. Are there any sport classes in your school?
6. What kinds of sport competitions are held in your school?
7. Russia is famous for its brilliant sportsmen, isn't it?
8. Why has sport become very popular among young generation?

9. What kinds of sport clubs are there in Russia?
10. What is bungee jumping?
11. Why bungee jumping is called an extreme sport?
12. How does a Russian person prefer to spend time on a sunny winter day?
13. Are there any fitness centres in your district?
14. What is the most popular sports game in Russia?
15. Can you name any famous Russian football clubs?

SPORT IN GREAT BRITAIN

Most people in Great Britain are real sport-lovers. Even if they don't go in for sport, they like to talk about it. Perhaps, you didn't know, but many kinds of sport have taken the origin in Great Britain. Cricket, football, rugby, tennis, table tennis, badminton, squash, canoeing and snooker were invented in Britain.

Britain's national sport is football or soccer. It was played there as far back as medieval times. Nowadays it has become the most popular game all over the world. There is no national football team in Great Britain. England, Scotland, Wales and Northern Ireland have their separate football clubs, which compete in European and World Cup matches.

English football fans are fond of most exciting games which are held between teams from the same city. For example, between *Manchester United* and *Manchester City*, *Arsenal* and *Chelsea* from London.

There are plenty of amateur association football clubs. Many schools form their own football teams, offering students an opportunity of entering prestigious universities according to their sport achievements.

There is a certain type of football called rugby. The game is called so because it was originated at Rugby — a well-known English public school. As well as common football it is a game played by two teams of fifteen players each. The game takes place on a field 100 metres long and 80 metres wide. There are goal posts at both ends of the field. Rugby is played with an oval or egg-shaped ball which can be carried by hands and kicked. The ball is passed from hand to hand in order to be thrown across the goal line. It is a rather violent game, that is why the players must be big and strong. Another requirement for the players is to wear helmets, masks and chest and shoulder padding.

Cricket is a popular summer sport in Britain. There are many cricket clubs in the country. Cricket players wear a certain uniform — white boots, a white T-shirt and white trousers. One cricket game takes a terribly long time. There are two teams of 11 players each and test matches between national teams can last up to 5 days. The spectators have to be very patient. The game is played on a pitch with a wicket at each end. The rules of the game have changed over the years. It is a game which is associated with long sunny summer afternoons, the smell of new-mown grass and the sound of leather ball beating the willow cricket bat. Cricket is more popular among men, but it is also played by women and girls.

Tennis is another favourite sport of the Englishmen. People all over the world know Wimbledon which is the centre of lawn tennis. It is the oldest tennis tournament in the world considered by many people to be the most prestigious. It takes place over two weeks in late June and early July. Wimbledon is known for its traditions — strict white dress code for competitors, the absence of sponsor advertising around the courts and some others. Every tennis player dreams of taking part at this tournament.

Golf is a game of business community. In Great Britain it is very common to establish good business relations playing golf. The equipment for this game is quite expensive as well as the entrance

to a prestigious golf club, so not everyone can afford it. Golf is a ball and golf stick game played on a natural field. In this game one has to knock a ball into a hole.

There are a lot of other popular sports in Great Britain, for example, horseracing, croquet, swimming, running, cycling and rowing.

Words and phrases

sport-lover — любитель спорта

to take the origin — происходить

cricket — крикет

rugby — регби

squash — сквош

snooker — снукер (вид игры на бильярде)

to invent — изобретать

soccer — футбол

medieval times — Средние века

separate — отдельный

to compete — соревноваться

tournament — турнир

to be fond of — любить

to hold — проводить

opportunity — возможность

according to — в соответствии с

achievement — достижение

field — поле

goal post — ворота

violent — жёсткий, суровый

requirement — требование

helmet — шлем

padding — защитная накладка

uniform — форма одежды

spectator — зритель
patient — терпеливый
pitch — поле
wicket — ворота («калитка»)
to be associated with — ассоциироваться с
new-mown grass — свежескошенная трава
willow — ива
dress code — форма одежды
absence — отсутствие
sponsor advertising — спонсорская реклама
court — теннисный корт
business community — бизнес сообщество
to establish good business relations — установить хорошие деловые отношения
equipment — оборудование, снаряжение
entrance — вход
to afford — позволять
to knock — закатывать
horseracing — скачки
croquet — крокет
running — бег
cycling — велогонки
rowing — гребля

Questions

1. The Englishmen love sports, don't they?
2. Which sport do you associate with Britain? Why?
3. What sports have taken the origin in Britain?
4. Do you know any English football clubs?
5. What is rugby?
6. What equipment do you need to play rugby?
7. Cricket is a popular winter sport in England, isn't it?

8. Have you learnt any interesting information about cricket?
9. Why does every tennis player dream of taking part at Wimbledon?
10. Do you think golf is an exciting game?

SPORT IN THE USA

Sport is an integral part of education in American schools and universities. Students usually learn two or more ball games, like football, rugby or basketball. Then at high school the best players in every school form teams. Every team has its own symbol and a supporting group which is called cheerleaders. Girls who are cheerleaders usually wear clothes in the same colours as the students of their team. They learn different dances, jumps, acrobatic stunts and cheers. It takes a lot of time, practice and energy to be good at cheerleading. But today the world of cheerleaders no longer means sideline squads that exist just to support other teams. They are teams enjoying full rights, teams of the same importance as those football and basketball ones which they traditionally cheer. College and high school cheerleaders compete at national championships.

The most popular spectacular sports in the United States are football, baseball, basketball and hockey. As for the top mass sports, they are swimming, cycling and callisthenics.

American football derives from the English game — rugby. It isn't similar to soccer except some details, like the number of players and the size of the field. It is a far more violent game which requires great physical power and endurance.

Baseball is one of the most popular American team games. The first American baseball match was held in 1839 in New York. Baseball is a bat-and-ball game played by two teams of nine players

each. The aim is to score runs by hitting a thrown ball with a bat and touching a series of four bases arranged at the corners of a ninety-foot square. American children of 8 years old can join certain leagues where they are taught by coaches. Every player and coach must wear a particular uniform: a shirt, pants, baseball cleats (specific shoes worn by the player for better traction with the earth) and a baseball cap designed to shade the eyes from the sun. Nowadays baseball caps are widespread in our everyday life. Catchers have to wear protective helmets with face masks and a special catcher's mitt.

Basketball is a game which was invented in America in 1891. It is a team sport in which two teams of five players each try to score points by throwing or "shooting" a ball through the top of a basketball hoop while following a set of rules. Basketball is one of the world's most widely viewed games nowadays. In 1946 the Basketball Association of America (BAA) was formed. Three years later the BAA merged with the National Basketball League to form the National Basketball Association (NBA). The NBA is famous for many outstanding players, including Larry Bird, Earvin Johnson and Michael Jordan.

A healthy way of life is in fashion now everywhere around the world. There are also many other sports that attract millions of the Americans. Such sports as swimming, track-and-field, skiing, skating, rowing and sailing enjoy great popularity in the USA.

Words and phrases

to bring up — воспитывать

liver — житель

symbol — символ, эмблема

cheerleader — чирлидер, участник группы поддержки

according to — в соответствии с

cheer — «кричалка», одобрительное, приветственное восклицание

practice — практика, тренировка
to be good at — преуспеть в чём-либо
squad — команда, группа
to exist — существовать
to compete — соревноваться, соперничать
spectacular — зрелищный
mass sport — массовый
callisthenics — ритмическая гимнастика
to derive — происходить
similar — похожий
violent — неистовый, яростный
endurance — выдержка, стойкость
to hold a match — проводить матч
aim — цель
to score — набирать очки
to join — присоединяться
coach — тренер
pants — штаны
traction — сцепление, трение
to shade — заслонять от света
catcher — ловец
protective — защитный
helmet — шлем
mitt — варежка
to invent — изобретать
basketball hoop — баскетбольное кольцо
to merge — соединяться, объединяться
to be in fashion — быть в моде
to attract — привлекать
track-and-field — лёгкая атлетика
rowing — гребля
sailing — парусный спорт
to enjoy popularity — пользоваться популярностью

Questions

1. Have you seen any films about American cheerleading? If not, I advise you to see a wonderful comedy "Bring It On" with Kirsten Dunst.
2. What can you say about American cheerleaders?
3. What are the most spectacular sports in the USA?
4. What is special about American football?
5. When was the first American baseball match held?
6. Describe the way of playing baseball.
7. When was basketball invented?
8. Do you know any famous American basketball players?
9. How many players are there in a basketball team?
10. Name some other sports popular in the USA.

MASS MEDIA

Nowadays information communication is an important part of our life. It goes without saying that mass media has become an integral part of modern people's life. People live with a constant necessity of getting new information. How can they satisfy their need? They may communicate with one another or just use the immense space of means of communication. People need information in order to keep up with the whole world around them — with vogue, new trends of life, discoveries and inventions. We live to learn news; we breathe and live with this.

Let's concentrate on one of mass media branches — television. As we know, it appeared much later than such kinds of mass media as radio, newspapers and magazines. Nowadays almost everybody has got at least one TV-set at home. Television now plays an important

role in our life. It takes a steady place in our daily timetable. However, watching television has two sides: not only advantages but also disadvantages.

On the one hand, TV keeps people informed of current events; TV gives us wonderful possibilities for education. We can choose any programme according to our interests, mood and needs. There is a great amount of channels which are specialized in various spheres. It can be the sphere of politics, news, sports, animals, feature films, soap operas, art, talk-shows, cartoons, educational programmes, music, fashion and many others. Such channels as "History", "Discovery", "Animal Planet", "365", enrich our knowledge in different fields. There are also channels which offer to our attention some educational programmes for children and adults, for example "Happy English" — a programme focused on teaching the English language, "Memory" — a programme which offers a number of exercises for children in order to develop their memory.

The second advantage of watching television is that it gives families an opportunity to spend some time together. Nowadays adults are often too busy to give enough attention to their children. When they come home from work in the evening, so tired and exhausted, — the only possible way to relax for many is just lay on the sofa in front of TV. In such situations it's high time to choose a family comedy and see it together with your spouse and children. So, watching TV helps us to relax and forget about it all — work, worries and problems that are on our mind.

Moreover, television is a great source of entertaining. Every day there is a wide choice of films and serials on TV — detectives, dramas, comedies, action films, thrillers, horrors, cartoons and others. If you have some spare time, switch on your TV-set and see a good movie with famous and talented actors or actresses, like Johnny Depp, Robert De Niro, Nicole Kidman, Julia Roberts or Dakota Fanning. Nowadays you are not limited in your choice, for even if there is no film you'd like to see in a TV-programme, you can always

see it on DVD or download it in the Internet. Besides, sometimes television is the only opportunity to watch concerts of world-famous celebrities, like Michael Jackson, Madonna, Pink, Britney Spears or Justin Bieber.

However, watching television has its negative side. It is well-known that television may turn to be harmful for our health. Spending too much time in front of a TV screen may affect our eyesight badly. There are many cases when children become TV-addicted. Every spare minute they try to switch the TV on. Their progress in studies suffers due to the fact that children try to do their homework as fast as they can in order to have more time for watching TV.

Moreover, nowadays some TV programmes and films include a lot of violent scenes that can have a negative influence on a child's psychic development.

Another disadvantage of television is an enormous amount of advertising. Firstly, it makes people buy some useless or unnecessary things. Bright and beautiful ads don't reveal any drawbacks of the products they advertise. So, it often turns out that the goods quality is far worse than expected. Secondly, many ads deal with the pearl of beauty — a very slim and tall girl. The result of it may be the fact that children become too much concentrated on their appearance, which may lead to depression or to the feeling of inferiority.

Finally, many children nowadays would rather spend a day glued to a TV-set than go outdoors to play with their peers.

Undoubtedly, we need TV, for it is one of the main and most convenient means of mass media. However, taking into account all its merits and drawbacks, we must try to organize our time in the right way so as not to become a TV slave.

Words and phrases

mass media — средства массовой информации

it goes without saying — само собой разумеется

integral part — неотъемлемая часть
necessity — необходимость
to satisfy — удовлетворять
immense — безграничный, огромный
means of communication — средства связи
to keep up with — быть в курсе, поспевать за
vogue — мода
discovery — открытие
invention — изобретение
branch — ветвь
to appear — появляться
steady — постоянный
advantage — достоинство
disadvantage — недостаток
on the one hand — с одной стороны
possibility — возможность
according to — в соответствии с
mood — настроение
channel — канал
to be specialized in — специализироваться на
various — разный
feature film — художественный фильм
soap opera — сериал
cartoon — мультипликационный фильм
fashion — мода
to enrich — обогащать
knowledge — знание
inner world — внутренний мир
attention — внимание
to be focused on — быть нацеленным на
to develop — развивать
exhausted — измотанный, обессиленный
to relax — отдыхать, расслабляться

it's high time — самое время
spouse — супруг, супруга
to reveal — открывать, показывать
moreover — более того
source — источник
entertaining — развлечение
thriller — триллер
horror — фильм ужасов
action film — боевик
to limit — ограничивать
to download — загружать
spare time — свободное время
celebrity — знаменитость
harmful — вредный
screen — экран
eyesight — зрение
TV-addicted — зависимый от телевизора
progress in studies — успеваемость
to suffer — страдать
to include — включать, содержать
violent — жестокий
to have a negative influence on — оказывать негативное влияние на
psychic development — психическое развитие
enormous — огромный
advertising — реклама
useless — бесполезный
ad = advertising — реклама
drawback — недостаток
goods — товары
pearl of beauty — эталон красоты
appearance — внешность
feeling of inferiority — чувство неполноценности

to glue — прилипать
peers — ровесники
undoubtedly — несомненно
convenient — удобный
to take into account — принимать во внимание
slave — раб
to deceive — обманывать

Questions

1. What kinds of mass media do you know?
2. Have you got a TV-set at home?
3. How often do you usually watch it?
4. What are your favourite channels?
5. Do you usually watch TV alone or with your family?
6. What films do you prefer to see?
7. Do you like soap operas?
8. Are you a TV-addict?
9. Do you prefer to see films on TV or at the cinema?
10. What disadvantages of watching television can you name?

ПЕРЕВОДЫ

Образование в Великобритании

В Великобритании 12 миллионов детей посещают около 40 тысяч школ. Образование здесь обязательное и бесплатное для детей от 5 до 16 лет. Многие дети идут в детский сад, когда им исполняется 3 года, но это не обязательно. В детских садах дети познают элементарные основы, такие как цифры, цвета и буквы. Помимо этого, они там же играют, едят и спят. Что бы они ни делали, за ними всегда кто-то присматривает.

Обязательное образование начинается с 5 лет, когда дети идут в начальную школу. Начальное образование длится 6 лет. Оно подразделяется на 2 периода: школа для малышей (с 5 до 7 лет) и начальная школа (с 7 до 11 лет). В младшей школе у детей нет уроков. Они в основном играют и учатся через игру. Это время, когда дети ещё только знакомятся с классной комнатой, доской, партами и учителем. Но когда детям исполняется 7 лет, для них начинается настоящая учёба. Они уже не уделяют столько времени игре, как это было в младшей школе. Теперь у них настоящие уроки: они сидят за партами, читают, пишут и отвечают на вопросы учителя.

Обязательное среднее образование начинается, когда детям исполняется 11 или 12 лет, и длится 5 лет. Средняя школа по традиции делится на 5 классов — по классу на год обучения. Дети изучают родной язык, математику, естествознание, историю, изобразительное искусство, географию, музыку, какой-либо иностранный язык и занимаются физкультурой. Предусмотрено и преподавание религии. Английский язык, математика и естествознание являются основными предметами. В возрасте 7, 11 и 14 лет школьники сдают экзамены по основным предметам.

Существует 3 вида государственных школ среднего образования:

1) Общеобразовательные школы. Они принимают учеников с любыми способностями без вступительных экзаменов. В таких школах дети обычно распределяются по разным группам — в зависимости от их уровня владения техническими или гуманитарными предметами. Практически все старшеклассники (около 90 %) идут в эти школы.

2) Грамматические школы. Они дают среднее образование на очень высоком уровне. Поступление в такую школу зависит от результатов письменного экзамена, который дети сдают в возрасте 11 лет. В грамматических школах практикуется раздельное обучение мальчиков и девочек.

3) Современные школы. Они не готовят детей к поступлению в университет. Обучение в таких школах даёт перспективы только в рабочей сфере деятельности.

После пяти лет обучения в средней школе, в возрасте 16 лет, ученики сдают экзамен на получение сертификата об окончании средней школы. Уже в 3-м или 4-м классе они начинают выбирать предметы для сдачи экзаменов и занимаются подготовкой к ним.

По окончании 5-го класса ребятам предоставляется выбор: они могут либо окончить школу и продолжить обучение в колледже, либо перейти в 6-й класс. Те, кто остаётся в школе после экзамена на получение сертификата об окончании средней школы, учатся ещё 2 года, после чего сдают экзамены уровня «А» по двум или трём предметам, что необходимо для поступления в один из британских университетов.

В Великобритании также существует около 500 частных, или независимых, школ. Большинство из них являются школами-интернатами, где дети не только учатся, но и живут. Обучение в таких школах стоит очень дорого, поэтому их посещает только 5 % всех школьников. Существуют подготовительные частные школы (для детей до 13 лет) и привилегированные частные школы (для детей от 13 до 18 лет). Наиболее известные частные школы Великобритании: Итон, Харроу, Винчестер.

После того как учащийся окончил школу, он имеет право подать заявление в университет, техникум или колледж для дальнейшего образования.

В Великобритании 126 университетов. Они делятся на 5 типов:

- древние. Основаны до XIX в., к их числу относятся Оксфорд и Кембридж;

- «Красного кирпича» (Red Brick). Основаны в XIX или XX в.;

- «Стеклянные» (Plate Glass). Основаны в 1960-х гг.;

- Открытый университет (Open University). Это единственный университет, предлагающий заочное образование. Студенты изучают предметы дома, а затем посылают готовые задания преподавателям на проверку;

- новые. К ним относятся бывшие политехнические академии и колледжи.

По мнению журналов *Таймс* и *Гардиан*, лучшими университетами являются: Оксфорд, Кембридж, Лондонская школа экономики, Имперский колледж Лондона, Университетский колледж Лондона.

Получение места в университете зависит от результата экзаменов уровня «А».

После трёх лет обучения выпускник университета получает степень бакалавра гуманитарных, естественных или технических наук. Многие студенты продолжают учёбу, чтобы получить степень магистра, а затем и доктора наук.

Образование в США

Образование в Соединённых Штатах Америки обязательно для детей от 6 до 16 (или 18) лет. Оно подразумевает 12 лет учёбы в школе. Учебный год в Америке начинается в конце августа или в начале сентября, а заканчивается в конце июня или в начале июля. Учебный год состоит из трёх триместров или четырёх четвертей. Зимние, весенние и летние каникулы длятся 2—3 или 6—8 недель соответственно. Продолжительность учебного года и учебного дня варьируется в зависимости от штата. Дети учатся 5 дней в неделю и добираются до школы, как правило, на школьном автобусе.

Американская система образования состоит из трёх основообразующих компонентов: начального, среднего и высшего образования. Помимо этого, в Америке существует понятие дошкольного образования. В возрасте 4—5 лет дети только начинают знакомиться с обра-

зовательным процессом в детском саду. Цель программы дошкольного обучения — методом игры подготовить детей к начальной школе, помочь им получить опыт общения. Когда им исполняется 6 лет, они поступают в 1-й класс начальной школы.

Учебная программа начальной школы включает в себя следующие предметы: английский язык, арифметика, география, история США, природоведение, физкультура, пение, рисование, трудовое обучение. В основном акцент ставится на обучении базовым навыкам — разговорной речи, чтению, письму и арифметике. Иногда дети изучают какие-либо иностранные языки и всемирную историю, а также такие предметы, как сексуальное образование, и уроки, посвящённые изучению социальной роли наркотических препаратов. Главная цель начального образования — всестороннее интеллектуальное, социальное и физическое развитие ребёнка в возрасте от 5 до 12 или 15 лет.

Среднее образование начинается, когда учащиеся переходят в старшую школу, в 9-й класс; затем они продолжают обучение до 12-го класса. Расписание средней школы больше нацелено на обучение конкретным предметам, нежели общим знаниям. И хотя в расписании всегда имеется набор базовых предметов — английский язык, математика, естествознание, обществознание и физкультура, — ребятам предоставляется возможность изучать предметы по выбору, которые не являются обязательными для всех учащихся. После первых двух лет обучения они выбирают предметы в соответствии со своими профессиональными интересами. Такие предметы должны быть связаны с будущей работой учащихся либо с последующим обучением в университете или колледже. В каждой средней школе есть специальный учитель — советник по профессиональной ориентации. Он помогает учащимся определиться с выбором предметов, а также даёт советы, относящиеся к области социальных проблем. Курсы предметов на выбор различаются в зависимости от школы.

Учащиеся каждого класса старшей школы имеют свои особые имена: девятиклассники называются новичками, десятиклассники — второкурсниками, одиннадцатиклассники — студентами предпоследнего курса, а двенадцатиклассники — выпускниками.

По окончании старшей школы подавляющее число американцев продолжают обучение в высших учебных заведениях. В университе-

тах молодые люди должны проучиться 4 года и сдать 4 зачёта, чтобы получить степень бакалавра. Для получения степени магистра нужно учиться ещё 2 года и заниматься научно-исследовательской работой. После этого студент может сделать ещё ряд необходимых работ, которые дадут ему возможность стать доктором наук.

Выбор профессии

Рано или поздно все мы сталкиваемся с проблемой выбора профессии, когда нужно будет решить, кем мы станем в будущем. Это очень непростой вопрос, но именно он может стать одним из важнейших в нашей жизни. Не следует торопиться, принимая это решение. Вы должны тщательнейшим образом изучить свои способности и черты характера, реально оценить сильные и слабые стороны вашей натуры, прислушаться к советам родителей и близких друзей, учитывая при этом свои собственные предпочтения. Обратите особое внимание на последний пункт из перечисленного, т. к. существует множество примеров, когда люди допускают большие ошибки при выборе будущей профессии. Иногда они либо просто идут по стопам родителей или родственников, либо слепо следуют их советам. Ваш выбор должен быть по большей части основанным на собственном мнении. Семейные традиции — это замечательно, но ваш склад ума может быть абсолютно иным. Никогда не полагайтесь только на мнение других людей.

Тщательно разобравшись в том, что вы за человек, попробуйте составить список индивидуальных требований к рабочему месту.

На сегодняшний день существует огромное множество рабочих мест на любой вкус. При выборе профессии нужно обратить внимание на следующие критерии:

- **Оплата труда.** Важен ли размер зарплаты? Как правило, важен. Конечно, в жизни могут встречаться разные ситуации, но если вы хотите быть независимым, успешным и состоятельным, то вы просто обязаны найти хорошо оплачиваемую работу. Более того, если вы собираетесь завести семью, вы должны быть готовы содержать её. Вам, безусловно, хотелось бы жить в хороших условиях, отправить детей учиться в хорошие школы, чтобы потом они поступили в пре-

стижные университеты, путешествовать по миру и др. Теперь вы понимаете, почему так важно учитывать деньги при выборе работы.

- **Дальнейшее обучение, перспективы на повышение и рабочие условия** также должны быть учтены. Сразу после выпуска из вуза сложно найти такое место работы, которое будет отвечать всем вашим предпочтениям. Чаще всего это скучная офисная работа, но если вы способный и преданный работник, у вас, несомненно, будет возможность карьерного роста.

- **Место работы.** Вам следует решить, хотите ли вы работать в помещении (кассир, аптекарь, библиотекарь, секретарь) или на открытом воздухе (водитель, пожарный, агент по продаже недвижимости). Ваш выбор может зависеть от образа жизни или состояния здоровья.

- **Работа на полную ставку; работа, предполагающая неполную занятость, работа со скользящим графиком.** Работа, предполагающая неполную занятость, не имеет чётко установленного графика. Рабочий день может начинаться позже либо заканчиваться раньше, в отличие от работы на полную ставку. Кроме того, можно работать только в утренние либо только в вечерние часы за меньшую заработную плату. Это идеальный вариант для студентов, которые хотят совмещать учёбу с работой, так же как и работа со скользящим графиком. Работники самостоятельно решают, когда им начинать и когда заканчивать рабочий день.

- **Общение с разными людьми.** Встречаться и общаться с разными людьми нравится далеко не всем. Некоторые люди не очень общительны, а наоборот, застенчивы, скромны и не уверены в себе. Откровенно говоря, навык общения с разными людьми — это большой талант. Если вы считаете, что он у вас есть — смело можете выбирать профессию, предполагающую тесное общение с людьми, такую как врач, журналист, адвокат, гид, учитель.

- **Поездки и командировки.** Вам необходимо чётко сознавать, что некоторые профессии (гиды, актёры, журналисты, пилоты и др.) подразумевают поездки по всему миру. Но это не всегда весело. Некоторые командировки могут длиться неделю, месяц и даже больше. Вас могут послать на несколько дней в Лондон, затем вы проведёте всего несколько часов в Париже, а сразу после этого, без всякого отдыха,

вам нужно будет ехать в Берлин. Иногда у вас нет даже часа на то, чтобы отдохнуть и осмотреть город, в который вы прибыли. Такие поездки могут быть очень изматывающими и напряжёнными. Однако если вы полны энергии и целеустремлённы, то вам, несомненно, удастся не только качественно сделать свою работу, но и увидеть мир.

- **Стремление к творчеству.** Если вы творческая личность, вы обязаны найти такую работу. Это может быть работа художника, портного, дизайнера или стилиста.

- **Работа, связанная с определённым риском.** Такие типы работ обычно хорошо оплачиваются, но они очень опасны. Полицейский, пожарный, телохранитель, спасатель — всё это названия профессий, связанных с риском. Те, кто готов посвятить этому всю свою жизнь, могут выбрать себе такую профессию.

Анализ всех этих критериев поможет вам не сделать ошибки в выборе рода занятий.

Если вы честолюбивый, ответственный, творческий, оптимистичный и надёжный человек, готовый учиться и быть усердным, не боятся никаких сложностей в будущем и готовы решать любые проблемы с улыбкой, мир профессий и карьеры будет открыт для вас.

Выбор профессии должен быть не только вопросом будущего престижа и благополучия. Работа должна приносить удовлетворение, иначе вся ваша жизнь станет скучной и однообразной.

Семейные отношения

Как вы понимаете слово «семья»? Прежде всего, под семьёй подразумеваются родители и их дети, живущие вместе. Но также мы не должны забывать и о том, что это сложнейшая система отношений. Не всегда отношения в семье складываются таким образом, как нам бы этого хотелось, и очень часто нам необходимо проводить серьёзную работу, чтобы сохранять их мирными и доброжелательными.

В каком возрасте люди обычно заводят семью? Нельзя дать определённого ответа на этот вопрос. В XVIII, XIX и начале XX в. люди вступали в брак в возрасте 18 или даже 16 лет. Если же девушка в возрасте 23 лет и старше была незамужней, то она считалась старой девой. Это могло стать настоящей трагедией для семьи, в которой,

как правило, росло больше трёх детей, потому что успешный брак для дочери мог не только обеспечить ей жизнь в достатке, но и помочь семье. Несмотря на то, что девушка выходила замуж в столь раннем возрасте, она уже была способна вести домашнее хозяйство, заботиться о муже и растить детей. Для того чтобы почувствовать культуру и традиции того времени, я бы посоветовала вам прочитать чудесный роман или посмотреть захватывающий фильм «Гордость и предубеждение». Хотя действие его разворачивается в XIX в., он интересен и современным читателям тем, что раскрывает проблемы, актуальные и по сей день.

Но время меняется, так же как и образ жизни людей. Сегодня мы пользуемся гораздо большей свободой в отношении вопросов семьи. Сейчас типичным стало вступать в брак в возрасте от 20 до 30 лет, но есть и такие люди, которые предпочитают сначала сделать карьеру и только потом женятся или выходят замуж тогда, когда им уже за 40. Есть и такие случаи, когда люди живут в гражданском браке. Для этого есть несколько причин. Во-первых, совмещать учёбу и семейную жизнь действительно тяжело. Но без хорошего образования довольно трудно найти хорошо оплачиваемую постоянную работу, которая бы вас устраивала. Поэтому вам необходимо получить высшее образование, но к тому моменту вам будет уже 22—24 года. Затем вы ищете высокооплачиваемую работу, это займёт у вас порядка 3—5 лет. Теперь вы понимаете, почему люди в XXI в. не торопятся обзаводиться семьёй.

Помимо этого, существует ещё одно различие между старинной и современной семьёй. В наше время очень сложно найти семью, где три поколения жили бы под одной крышей, хотя раньше люди жили именно так. Теперь, как правило, родственники живут отдельно и редко навещают друг друга. Это, конечно, не очень нравится людям старшего поколения. Наши родители, бабушки и дедушки обычно страдают от недостатка внимания и уважения со стороны своих детей и внуков, хотя стараются и не показывать этого. Им и не нужно многого — телефонный звонок хотя бы раз в неделю или визит близких родственников хотя бы раз в месяц уже сделает их счастливыми.

Существует два основных вида семьи: полная семья, состоящая из родителей и детей; семья матери или отца, которая состоит из одно-

го родителя и детей. Сегодня очень мало людей, кто никогда не был разведён. Самый высокий уровень разводов в мире в Мальдивской Республике. США занимают 3-е место в мире по этому показателю, Россия — 9-е. Каковы же причины такого огромного количества разводов? Назовём самые серьёзные и часто встречающиеся из них:

- **Измены.** Они могут произойти всего лишь один раз или длиться на протяжении всей семейной жизни. Предательское отношение к супругу расшатывает брак и обычно приводит к разводу.

- **Невозможность общения.** Прожив какое-то время под одной крышей, супруги понимают, что они абсолютно не подходят друг другу. Постоянные конфликты, скандалы и споры могут повлечь за собой серьёзные проблемы. Разногласия растут как снежный ком и уже больше не могут быть улажены поцелуями или крепкими объятиями.

- **Физические, психологические или эмоциональные оскорбления.** Когда один супруг насмехается, унижает или бьёт детей или другого супруга, это не может привести ни к чему иному, кроме как к разводу.

- **Финансовые затруднения.** Это звучит очень печально, но одной любви порой бывает недостаточно, чтобы сохранить семью, т. к. именно деньги помогают решить многие важные проблемы. Поэтому, когда супруги начинают нуждаться в деньгах, их отношения становятся всё более сложными, приоритеты меняются и очень часто это заканчивается разводом.

- **Скука.** Многие семейные пары устают друг от друга, прожив вместе 7 и более лет. Скука может стать причиной постоянных ссор и измен, что неизбежно ведёт к разводу.

Безусловно, в большинстве случаев супружеские пары успешно справляются со всеми трудностями и живут в мире и согласии.

Конфликт поколений

Знаете ли вы, что такое проблема отцов и детей? Даже если вам неизвестно точное определение, вы, скорее всего, знакомы с этой проблемой на основе собственного опыта. Конфликт поколений, или проблема отцов и детей, — это популярный термин, который

используется для описания серьёзных разногласий между двумя поколениями.

Для того чтобы понять, как справляться с этой проблемой, нужно помнить, что проблема отцов и детей включает в себя несколько аспектов: дети должны знать как можно больше о своих родителях, а родители — о мировоззрении своих детей, об отношениях между братьями и сёстрами, об отношении к ним близких родственников со стороны как отца, так и матери.

Дети требуют огромного внимания, много времени и терпения; поэтому, если вы не готовы уделять ребёнку большое количество времени, лучше не торопиться заводить его. Очень часто встречаются семьи, где оба родителя продолжают работать даже после рождения ребёнка. Такая ситуация схожа с другой, где ребёнка воспитывает только один родитель. В таких случаях папе или маме постоянно не хватает времени, чтобы проводить время с малышом, и они почти не занимаются его воспитанием. Большую часть времени ребёнок вынужден проводить в одиночестве или в компании друзей. Лишённый родительского присмотра, он может быть вовлечён в плохую компанию, где дети совершают дурные поступки или даже преступления, становятся алкогольно или наркотически зависимыми. Когда же родителям становится об этом известно, обычно уже слишком поздно, для того чтобы что-либо изменить.

Но существуют и такие отношения в семье, когда родители чрезмерно строги с ребёнком и лишают его всякой свободы. Из-за этого он может стать изгоем среди ровесников. Постоянные запреты увеличивают риск того, что ребёнок вырастет дерзким и непослушным. Это, в свою очередь, порождает ещё одну серьёзную проблему: ребёнок вынужден почти всегда лгать своим родителям из-за страха быть наказанным. Ложь может быть выражена в какой угодно форме — от наведения макияжа в женском туалете в школе до воровства.

Некоторые дети восстают против дисциплины и семейных ценностей. Они постоянно слушают громкую музыку, носят ужасную, с точки зрения родителей, одежду, красят волосы в немыслимые цвета, делают пирсинг и татуировки по всему телу. Всё это они делают с одной-единственной целью — показать свою независимость, заявить о том, что они уже полноправные личности в этом мире. Дети жаждут,

чтобы с ними обращались как со взрослыми людьми, однако они ещё не готовы принять на себя всю необходимую ответственность. Такое поведение отнюдь не значит, что ваш ребёнок непременно станет плохим человеком. Конечно же, нет! Это означает лишь то, что он вошёл в переходный возраст и очень нуждается в вашем понимании и поддержке. Но как же справиться с таким поведением? Родители должны стать самыми близкими друзьями ребёнка. Прежде всего, нужно научиться уважать его интересы. Нужно стараться как можно чаще разговаривать с ним, предлагать ему какие-либо совместные занятия, к примеру шопинг или спорт. Обязательно включать своего ребёнка в обсуждение важных семейных вопросов, чтобы дать ему понять, что он является полноправным членом семьи. Более того, нужно учитывать, что дети в подростковом возрасте очень ранимы, поэтому старайтесь избегать публичной критики. Родители всегда должны быть честными и искренними по отношению к своему ребёнку, иначе просто несправедливо требовать того же от него.

Чрезмерное потакание родителей всем капризам ребёнка может привести к таким же результатам, как невнимательность и равнодушие по отношению к нему. Некоторые родители боятся обидеть ребёнка необходимыми запретами. Такие родители рискуют потерять контроль над ребёнком, который легко может стать избалованным и капризным.

Достижение полного взаимопонимания в семье требует немалых усилий с обеих сторон — как родителей, так и детей. Существует множество различных точек зрения на то, как нужно воспитывать детей, если они не слушаются родителей. Но каждый родитель должен решить для себя, что будет лучшим для ребёнка и направлять его на верный путь.

Соперничество братьев и сестёр

У вас есть сестра или брат? У меня есть младший брат, и я думаю, что это замечательно: у меня есть человек, который всегда поможет мне в любой трудной ситуации.

Однако довольно часто между братьями и сёстрами возникают ревность и соперничество, что может привести даже к дракам. Это

заботит почти всех родителей, имеющих нескольких детей. Проблема обычно возникает после рождения второго малыша.

Конфликты между братьями и сёстрами, как правило, возникают вследствие следующих причин:

- Все дети пытаются проявить свою индивидуальность. Из-за страха, что брат или сестра превзойдут их в чём-либо, они стараются найти у себя скрытые таланты, найти для себя определённые занятия и интересы.

- Иногда ребёнок считает, что отец или мать любят его брата или сестру больше, уделяют им большее внимание.

- Дети не могут поделить комнаты, игрушки и т. п.

Для того чтобы они научились мирно проводить время вместе, родители должны научить их трём основным вещам: общению, уважению и компромиссам.

Общение. Дети должны научиться внимательно слушать друг друга. Этому можно посвящать семейные собрания, где будут обсуждаться вопросы, касающиеся каждого члена семьи. На таких собраниях никто не должен кричать и у всех должен быть шанс высказать своё мнение.

Уважение. Родителям нужно постараться объяснить своим детям, что если они хотят хорошего отношения к себе, то нужно проявлять такое же отношение к другим людям. Те, кто уважает друг друга, ладят с людьми гораздо легче, чем те, кто груб, резок и эгоистичен. Родители могут привести примеры из собственной жизни, чтобы дети лучше поняли, почему необходимо уважительно относиться к другим людям.

Компромиссы. Ваш ребёнок должен чётко уяснить, что если он старше или моложе, выше или ниже ростом, чем другие дети, — это не даёт ему никаких преимуществ перед другими членами семьи. На то, чтобы научить ребёнка осознать это, требуется большое количество времени и сил, но это важно для всех родителей. Необходимо быть справедливыми по отношению к детям, улаживая семейные конфликты, и постараться найти такое решение, которое удовлетворит каждого ребёнка.

Родители должны обладать определённой властью в семье. Но эта власть может быть обретена только через доверие детей к ним. Ес-

ли ваш ребёнок не доверяет вам, от него не удастся получить ничего, кроме страха и презрения.

Подводя итоги, надо сказать, что детей нельзя сравнивать друг с другом. Каждый из них уникален и ждёт соответствующего к себе отношения. Воспитание детей — огромная ответственность, но её не стоит бояться. Ваше сердце всегда подскажет, что делать.

Иметь брата или сестру — значит никогда не быть в одиночестве. Время от времени дети конфликтуют друг с другом, но это абсолютно нормально. Главное, что на протяжении всей жизни у них будет близкий человек.

Здоровье

Знаете ли вы знаменитое выражение: «Мы являемся тем, что мы едим»? Выражение это старо как мир; его смысл — для того чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться.

Задумываетесь ли вы над тем, что вы едите, или же это вас не волнует? Ваш ответ будет полностью определять состояние вашего здоровья. Сегодня в мире существует общепринятый эталон женской красоты, навязанный нам индустрией моды. Красивой считается девушка со стройной или даже тощей фигурой, высокая, с длинными ногами и руками. Многие девушки из кожи вон лезут, чтобы выглядеть как топ-модели, которых они каждый день видят на рекламных щитах и в телевизионных рекламах. Но эта «глянцевая» красота, которая чаще всего сделана с помощью специальных компьютерных программ, скрывает огромную, а порой даже смертельную проблему.

По сравнению со взрослыми людьми, детям необходимо употреблять больше питательных веществ, так как их кости, мышцы и кровеносная система в их теле развиваются. Эти питательные вещества — углеводы, витамины и минералы, белки и жиры — снабжают нас энергией, необходимой для роста, восстановления тканей, иммунитета и обмена веществ. В современном мире среди подростков существует тенденция сидеть на различных диетах, для того чтобы соответствовать внешности своих кумиров. К сожалению, увлечённость диетами может привести к трагическим последствиям. Прежде всего, необходимо понять, что нельзя садиться на любую диету без

предварительной консультации у врача-диетолога, иначе это может оказаться опасным для здоровья.

Некоторые девушки стараются соблюдать здоровую диету, например вегетарианскую, молочную или рисовую. Но есть и такие, которые считают, что чем меньше они едят, тем лучше себя чувствуют. И это большое заблуждение. Когда поглощённость собственной худобой преобладает в питании, в мыслях и жизни — это признак расстройства психики. Нарушение правильного питания — это заболевание, которое проявляется в серьёзной озабоченности повседневным рационом. Обычно этим заболеванием страдают подростки. Один из наиболее известных видов нарушения питания — это анорексия.

Когда человек болен анорексией, самым главным его желанием становится потеря веса. Бывает, что человек теряет способность реально оценивать свой внешний вид. Из-за страха потолстеть и отвращения к виду собственного тела процесс поглощения пищи может стать очень напряжённым и нервным. Мысли о диетах и собственной фигуре занимают практически всё время. Его больше не остаётся на семью, друзей и другие занятия, которые раньше доставляли удовольствие. Не имеет значения, насколько тощим стал человек; этого всё равно будет недостаточно. Люди, страдающие анорексией, отрицают наличие у них этого заболевания, но оно существует, постепенно разрушая тело и угрожая жизни.

Так в чём же разница между здоровой диетой и анорексией? Во-первых, диета — это попытка контролировать только лишь вес, в то время как анорексия — это попытка контролировать всю жизнь, в том числе и эмоции. Во-вторых, у человека, соблюдающего диету, чувство собственного достоинства основывается на хорошем настроении и улучшении внешнего вида; у человека, страдающего анорексией, оно основывается всецело только на том, сколько лишних килограммов ему удалось сбросить. В-третьих, цель потери веса в процессе диеты — улучшение здоровья и внешнего вида, тогда как при анорексии потеря веса — это способ достижения счастья.

Анорексия — очень сложное заболевание, которое весьма тяжело поддаётся лечению, поскольку анорексия затрагивает не только тело, но и разум человека. Для того чтобы вылечиться, человек должен

признать тот факт, что он болен анорексией. Только в этом случае появляется возможность её преодолеть. Кроме анорексии, есть ещё одно похожее заболевание, вызванное неправильным питанием, — булимия.

Существует и другое заболевание, связанное с нарушением питания, — ожирение. Люди с такой проблемой не способны контролировать себя во время еды. Понятие «ожирение» отличается от понятия «избыточный вес», хотя оба этих термина означают, что вес человека превышает норму, соответствующую его росту. Ожирение возникает, когда человек ест больше, чем его организм может переработать. Оно увеличивает риск таких заболеваний, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артрит и некоторые виды рака. Если человек, страдающий ожирением, сбросит 5—10 % своего веса, это может предотвратить возникновение некоторых из вышеперечисленных болезней.

Как вы, наверное, знаете, эта проблема широко распространена в Соединённых Штатах Америки. За последние десятилетия количество американцев, страдающих ожирением, возросло среди всех социальных групп. Приблизительно 9 миллионов детей старше шести лет предрасположены к этому заболеванию. С 1980 по 2008 г. распространение болезни среди детей в возрасте от 6 до 11 лет утроилось — от 6,5 до 19,6 %. Это происходит не только вследствие того, что американцы очень часто едят в ресторанах быстрого питания, где нет ничего, кроме гамбургеров и чизбургеров. Главная проблема кроется в генетике. Американцы стараются бороться с ожирением, запрещая продавать на территории школ лимонады, продукты быстрого питания и сладости.

Надеюсь, что, прочитав эту тему, вы вынесли нечто полезное для себя самого. Ничто в жизни не может быть более важным, чем ваше здоровье. Ваше тело — это ваш храм, о котором нужно постоянно заботиться. Благоразумная, сбалансированная диета станет хорошим началом вашей заботы о собственном здоровье.

Кроме того, вы можете 3—4 раза в неделю в течение примерно 30 минут дать себе какую-либо физическую нагрузку. Это могут быть упражнения аэробики, пешая прогулка, катание на велосипеде, пробежка, плавание или танцы. Здоровый образ жизни — ключ к успеху.

Магазины

Вы любите ходить по магазинам? Считается, что большинство людей любят это делать, особенно женщины. Правда, все мы просто вынуждены ходить за покупками (например, за продуктами питания).

В мире существует великое множество самых разных магазинов: магазин молочных продуктов, хлебный, бакалея, рыбный, овощной, мясной, кондитерский, цветочный, магазин канцелярских товаров, магазин детской одежды, ювелирный и т. д.

Люди делают покупки по-разному. Что вам нравится больше: ходить в маленькие ларьки, которые обычно расположены неподалёку от вашего дома, или в супермаркеты? Несомненно, в обоих вариантах можно найти и достоинства и недостатки. Ваш выбор обычно зависит от того, что именно вы собираетесь купить. Если у вас закончился сыр или хлеб, вы зайдёте в ближайший магазин, так как это не займёт у вас больше 10 минут. Если же у вас пустой холодильник и в доме нет даже куска хлеба, вы наверняка пойдёте в супермаркет. Там вы найдёте любые продукты: мясо и птицу, сыр и колбасы, напитки, сладости, овощи и фрукты, хлеб и молоко. В таких магазинах люди обычно берут корзинку или тележку и ходят между рядами, где товары выставлены на полках или в холодильниках. Если же вы зашли в магазин, где нет самообслуживания, как в большинстве маленьких магазинчиков, то выбрать нужный товар вам поможет продавец. В супермаркетах вы сможете купить не только продукты питания, но и многое другое: канцелярские товары, одежду, различные товары для дома, электротехнику, парфюмерию, газеты и журналы. Всё это продаётся под одной крышей, что, несомненно, очень удобно. Вы можете ходить из отдела в отдел, выбирая подходящие по цене товары, а также товары со скидкой, а затем идёте к кассе, где оплачиваете покупки наличными или банковской картой.

Супермаркеты очень распространены в Великобритании. Самые известные из них — *Харродс* (один из самых крупных и дорогих), *Хаус оф Фрейзер*, *Маркс и Спенсер*, *Дебенхамс*.

Супермаркет *Маркс и Спенсер* популярен среди огромного числа британцев: от домохозяек до миллионеров. Принцесса Диана, актёр

Дастин Хоффман, британский премьер-министр Дэвид Кэмерон — лишь немногие из знаменитых посетителей данного магазина. Еженедельный доход этого универмага составляет 10 миллионов фунтов. Благодаря высококачественным товарам этот супермаркет имеет очень хорошую репутацию. Здесь продаются не только еда и одежда, но и цветы и мебель. По всему миру у них насчитывается более 700 филиалов.

Кроме больших универмагов, в Великобритании много уличных рынков. Большинство из них продают по довольно низкой цене самые разнообразные товары: продукты питания, одежду, товары для дома, драгоценности. Но некоторые рынки специализируются на продаже конкретных товаров: товаров для животных, книг, антикварной мебели, садовых принадлежностей.

Англичане любят загородный шопинг. Некоторые из них раз в неделю устраивают себе особый день покупок, когда вся семья садится в машину и едет в гигантский торговый центр за городом — суперстор. Цены в суперсторе довольно низкие, а выбор товаров весьма разнообразен. Здесь обычно находятся один или несколько супермаркетов, сетевые магазины, небольшие магазинчики, многочисленные кафе и даже многозальный кинотеатр. Один из таких магазинов — *IKEA*. Вы наверняка знаете похожие магазины, которые есть и в России, — *Mega*.

Говоря о предпочтениях русских людей в области шопинга, надо отметить, что многие ездят за границу в поисках недорогих качественных товаров. У людей, живущих в Санкт-Петербурге, есть возможность ездить за покупками в Финляндию, так как эта страна расположена недалеко. Дорога до Хельсинки, Иматры, Хамины или Лаппеенранты занимает около четырёх часов.

В каждом из этих городов вы найдёте огромные торговые центры, где представлены такие известные магазины, как *H&M*, *Aleksi*, *Vero Moda*, *Lindex*, *Luhtha*, *Kappahl*, *Zara*, *Mango*, *Vendi*, *Vogue* и *Stockmann*. Дважды в сезон здесь продают товары с очень большими скидками — от 50 до 70 %.

Шоппинг — неотъемлемая часть нашей жизни. Для многих людей хождение по магазинам стало теперь не только необходимостью, но и удовольствием.

Русская кухня

Трудно не согласиться с тем, что вкусная еда — одно из самых больших удовольствий в нашей жизни. Всю свою жизнь я живу в Санкт-Петербурге и могу рассказать много интересного о ресторанах итальянской, французской, китайской, японской и индийской кухни. Однако, прежде всего, мне хотелось бы поделиться с вами секретами русской кухни.

Русская кухня очень необычна. Её отличительная особенность заключается не только в оригинальных рецептах приготовления блюд, но и в том, что она выражает определённый стиль жизни. Русские люди обычно едят 3 раза в день. Утром они завтракают, днём обедают, а вечер — время ужина.

Давайте начнём с завтрака. Приготовление завтрака обычно не занимает много времени, тем более что по утрам люди, как правило, куда-то спешат — на работу, в школу и т. д. Завтрак может представлять собой бутерброды, яичницу или омлет, хлопья или мюсли, манную, овсяную, рисовую или гречневую кашу. По утрам обычно пьют чай с вареньем или мёдом, но есть люди, предпочитающие кофе. Возможно, вам покажется, что в таком наборе блюд нет ничего особенного. Вы правы. Дело в том, что это было описание завтрака в обычный рабочий день, когда у людей нет времени что-либо готовить. Теперь я бы хотела обратить ваше внимание на завтрак русского человека в выходной день.

Вы когда-нибудь пробовали русские сырники? Я уверена, что если вы живёте в России, то хотя бы раз в жизни ваша бабушка или мама готовила вам сырники. С сырниками, приготовленными из свежего деревенского творога, ничто не может сравниться. Обычно их подают со сметаной и сахаром. Наверное, единственное такое же вкусное блюдо, как сырники, — это блины. В России считается, что чем тоньше блин — тем он вкуснее. Блины подаются с разными начинками, но самые вкусные блины — с вареньем, мёдом и со сметаной.

Традиционный русский обед состоит из трёх блюд. Обед — самое главное время еды. Чтобы раззадорить аппетит, сначала подаётся закуска. Это могут быть солёные огурчики, икра, селёдка, квашеная капуста. Русская кухня вообще славится своими соленьями.

Дальше следует первое блюдо. В России готовят огромное количество первых блюд, но самое известное из них — это борщ. Также есть щи, рассольник, щавелевый суп и холодный суп — окрошка. Естественно, это не весь список русских супов, но это одни из самых популярных.

После первого блюда наступает время для второго. Обычно это мясо или рыба с гарниром. Русские предпочитают в еде пресноводную рыбу — карпа или щуку. Что касается мяса, здесь может быть всё что угодно — свинина, говядина, телятина, баранина, индейка, курица. Самые известные русские мясные блюда — это жаркое (тушёное мясо с картофелем, луком, морковью, чесноком и какой-либо приправой), бефстроганов (блюдо из кусочков говядины под сметанным соусом) и котлеты (блюдо, сделанное из фарша). Второе блюдо обычно подаётся с гарниром: картофельным пюре, отварным или жареным картофелем, макаронами или овощами. Очень часто в качестве второго блюда используют пельмени. Их готовят обычно всей семьёй. Сначала по определённому рецепту делают начинку из фарша, затем раскатывают тесто, а потом все вместе садятся за большой стол и лепят пельмени. На приготовление этого блюда уходит почти весь день. Часто это праздничное блюдо. Русские едят всё с хлебом, но иногда вместо хлеба подаются пирожки. Они могут быть с самой разнообразной начинкой — с рыбой, с луком и яйцом, с мясом, с курицей, с картошкой и грибами. К чаю подаются сладкие пирожки — с разными ягодами или вареньем из этих же ягод. У каждой хозяйки свой секрет приготовления пирожков.

Третье блюдо — это обычно компот, кисель или морс. В Древней Руси был ещё один популярный напиток — медовуха, чьё название происходит от слова «мёд». Иногда к третьему блюду подают десерт. Это может быть мороженое, печёные яблоки или свежие фрукты.

Ужин — самое длительное время еды. Вся семья обычно собирается за одним столом и обсуждает новости. В России принято плотно ужинать. Это может быть и жареная картошка, и картошка в мундире с селёдкой, и жареная рыба, и курица. Но многие люди предпочитают более лёгкий ужин — творог с сахаром или вареньем, яблочный пирог «шарлотка» или картофельный пирог, овощи. Выбор блюда зависит только от вашего желания.

Нельзя не сказать и о том, что русская кухня славится натуральными продуктами. Русские очень любят собирать, сушить и использовать в своих блюдах грибы и всевозможные лесные ягоды.

Я думаю, что русская кухня — одна из наиболее разнообразных и вкусных в мире, но о вкусах не спорят. Насколько я знаю, некоторые приезжие из других стран полагают, что русские — большие любители поесть. Основанием для такого рода предположений служит не столько количество еды, поглощаемой за день, сколько жирность русской пищи. И если вы не в восторге от русской кухни, вам ничто не мешает есть любую другую пищу.

Британские пабы

Вы когда-нибудь были в Великобритании? Если были, то вам будет гораздо легче представить, что такое настоящий британский паб. Во всяком случае я познакомлю вас со всеми особенностями этого исключительного места.

Паб — сокращение слов “public house” («пивная»). Это уникальное место; не только потому, что подобных ему не найти ни в одной другой стране, но и потому, что вы не найдёте ни одного кафе или ресторана, похожего на паб, даже в Великобритании. В пабе полностью отсутствует деловая официальная атмосфера. Его можно сравнить с рестораном быстрого питания, где нет никакой необходимости демонстрировать идеальные манеры. Однако между ними существует одно существенное отличие: паб не место, куда вы приходите утолить голод гамбургером. В пабе царит домашняя атмосфера, сюда люди приходят увидеться со знакомыми, узнать последние новости и просто поболтать. Это единственное заведение подобного типа, где вам не сделают замечание за лишний шум, возгласы или даже крик. В Великобритании существует около 60 000 пабов. Местные пабы играют весьма заметную роль в жизни каждого района.

Раньше пабы не продавали ничего, кроме пива и других спиртных напитков. Сейчас же вам предложат разнообразное меню из горячих блюд и закусок. Большинство пабов предлагают только национальные английские блюда, которые стоят довольно дёшево. Что касается напитков, то они весьма дорогие. Некоторые пабы являются собст-

венностью пивоваренных заводов, из-за чего пиво в них стоит едва ли не дороже, чем вино и другие напитки.

У всех британских пабов совершенно особый характер, который соответствует их традициям. Все они имеют собственное название, которое написано на вывеске, висящей снаружи. Эта вывеска сделана, как правило, в средневековом стиле. Британские пабы носят названия, связанные с местом, где они находятся, например «Три стрелы», «Крест», «Железная дорога», «Церковь»; это может быть ироничное описание самого паба — «Ореховая скорлупа». Многие пабы названы в честь какой-либо выдающейся личности («Лорд Нельсон», «Эмма Гамильтон»), в честь какого-либо аристократа или монарха («Голова короля», «Королева Виктория», «Герцог Кембриджский»); их название может быть связано с названиями каких-либо животных («Красный лев», «Единорог»). Некоторые вывески пабов представляют собой игру слов (каламбур) или ребус.

Все пабы построены в определённом стиле. Даже если паб построен недавно, он всё равно будет выглядеть так, словно ему уже несколько сотен лет. Все окна в пабе маленькие. Это сделано для создания более уютной атмосферы. Очень редко можно встретить паб, где столики вынесены на улицу. Эта особенность пришла в Англию от викторианских консерваторов, которые считали непозволительным, чтобы человека видели выпивающим. Во многих пабах есть задний дворик для детей, так как посещение почти всех пабов детьми запрещено. Более того, до сих пор существует несколько пабов, где появление женщины сочтут за непристойность.

Другой отличительной чертой пабов является то, что в зале нет официантов. Некоторые могут подумать, что это довольно странный способ создать комфортную атмосферу, но англичане уверены, что присутствие официантов вынуждает людей вести себя скованно и неестественно вежливо. Поэтому, когда вы приходите в бар, первое, что нужно сделать, — это облокотиться на барную стойку и подождать, пока кто-нибудь за ней примет ваш заказ. Визуальный контакт и ваша приятная улыбка обеспечат вам быстрое обслуживание. Люди, работающие в пабе, очень приветливы и остроумны. Они хорошо знают своих постоянных посетителей и их предпочтения в еде и питье. Это делает атмосферу паба лёгкой, непринуждённой и дружелюбной.

Кроме того, работники паба всегда готовы поболтать с посетителями, выслушать их мнение по тому или иному вопросу и принять участие в общей дискуссии.

Посетители британских пабов любят проводить время за разными играми — от хорошо известных нам дартса, игры в кегли, домино, карт или бильярда до более необычных, таких как «Тётушка Сэлли» или «Оседлать быка». Многие пабы устраивают особые тематические ночи, где проводятся турниры по вышеперечисленным играм и караоке. Очень часто пабы оборудованы большими плазменными панелями, и многие люди приходят сюда, чтобы посмотреть футбольный или какой-либо другой матч за кружкой пива в приятной компании.

Многие пабы носят «звания» гостиниц в том случае, если они могут предложить путешественникам жильё.

И в заключение я хотела бы поделиться любопытной информацией об уникальных пабах Великобритании. Самый высокий паб в Соединённом Королевстве находится в Йоркшире, его высота — 528 метров. Самый маленький паб — «Ореховая скорлупа», самый большой — «Луна под водой» в Манчестере. А старейший паб — «Старые бойцовые петухи» — построен в Ноттингеме в XII в.

Спорт в России

Вы можете дать определение слову «спорт»? Это организованное, основанное на соперничестве, развлекательное, но требующее технического мастерства занятие, где необходимо выполнение определённых правил. Спорт — неотъемлемая часть нашей жизни. Он очень популярен среди всех народов и людей всех возрастов. Спорт помогает нам оставаться в хорошей форме, вести здоровый образ жизни, он делает нас более организованными, дисциплинированными и закаляет нашу силу воли.

Россию прославили своими выдающимися достижениями многие спортсмены, особенно в зимних видах спорта. Российские команды занимают весьма достойные места в чемпионатах мира по хоккею и фигурному катанию.

Спорт приобрёл большую популярность среди молодого поколения, так как с раннего возраста детей стараются приучать к спортивной

жизни. Школы и вузы России предлагают молодёжи заниматься самыми разными видами спорта. Среди них в первую очередь следует назвать теннис, настольный теннис, волейбол, баскетбол, плавание, футбол, дзюдо, бокс и др. В России много секций по разным видам спорта, которые принимают детей и подростков. Члены секций принимают участие в многочисленных соревнованиях, борются за медали.

Русские любят заниматься разными видами спорта. Летом — много плавают, катаются на роликовых лыжах и коньках, на велосипедах. На всех спортивных площадках желающие играют в футбол. Но русским ближе зимние виды спорта. Как только выпадает первый снег, почти всё население страны становится на беговые лыжи и начинает прокладывать лыжню.

Юным спортсменам нравятся горные лыжи и сноубординг. Горнолыжные курорты по всей стране с каждым годом становятся всё популярнее, особенно у молодёжи. Сноубордистам недостаточно просто уметь скользить вниз по горе. Каждый уважающий себя сноубордист должен выполнять как минимум 5 разных трюков, иначе он будет считаться несовременным. Нет ничего более привлекательного в холодную зиму, чем катание на лыжах целый день, а затем приятная беседа с друзьями за кружкой горячего чая. Снаряжение для горных лыж и сноубординга стоит довольно дорого, но юные спортсмены пользуются снаряжением, взятым напрокат прямо на горнолыжных курортах.

Следует сказать и ещё об одном зимнем виде спорта, который нравится русским, — это катание на коньках, и в особенности фигурное катание. В наше время многие люди посещают катки, причём закрытые катки позволяют кататься на коньках даже летом.

Русские люди — горячие фанаты экстремальных видов спорта. За последние несколько лет у молодёжи появилась новая страсть — прыжки с эластичным канатом. Человек прыгает с моста или здания и камнем падает вниз, но за секунду до соприкосновения с землёй или водой канат отдёргивает его обратно в воздух. Существует похожий вид спорта — воздушный сёрфинг. В этом случае человек выпрыгивает из самолёта, который летит на высоте около 5 километров, и скользит по воздуху на специальной доске.

В России существует огромное количество фитнес-центров. Годовой абонемент для занятий в фитнес-центре стоит не больше

10 000 рублей. Имея такой абонемент, вы можете посещать разные секции, включённые в программу, — от простого тренажёрного зала, оборудованного всеми современными тренажёрами, до танцевальных кружков и бассейна.

Многие спортивные болельщики любят смотреть на соревнования спортсменов с трибун стадиона, спортивной площадки или корта, чтобы приобщиться к общей атмосфере. Но, к сожалению, большинство из них предпочитают смотреть спортивные программы по телевизору. Особенно много в России футбольных болельщиков. Чувство соперничества очень свойственно русскому человеку. Командный дух живёт в их сердцах, поэтому они всегда готовы поддержать своих соотечественников на любом чемпионате. Хотя в знаменитых российских клубах, таких как *Зенит*, *Спартак*, *Рубин* и *Локомотив*, играет много профессионалов, они, к сожалению, нечасто добиваются больших успехов, но даже этот факт не может повлиять на любовь русских фанатов.

Спорт в Великобритании

Большинство британцев — настоящие любители спорта. Даже если они не занимаются никакими видами спорта, они любят поговорить о них. Многие виды спорта — крикет, футбол, регби, лаун-теннис, настольный теннис, бадминтон, сквош, гребля на каноэ и снукер — были изобретены в Британии.

Национальный спорт Великобритании — футбол. В него играли ещё в Средние века. На сегодняшний день эта игра стала самой популярной во всём мире. У Великобритании нет своей команды. В Англии, Шотландии, Уэльсе и Северной Ирландии — свои национальные команды, которые борются за европейские и мировые кубки.

Английские футбольные болельщики очень любят игры, которые проводятся между командами одного города. Например, между командами *Манчестер Юнайтед* и *Манчестер Сити*, лондонскими командами *Арсенал* и *Челси*. В Великобритании существует множество любительских ассоциаций футбольных клубов. Многие школы организуют свои собственные футбольные команды и предлагают участникам возможность поступления в престижный вуз в соответствии со спортивными достижениями.

Регби — особая разновидность футбола. Матч по современному регби впервые состоялся в английском городке Регби в 1823 г. Это — командная игра с мячом овальной формы на площадке размером 100 × 80 метров с H-образными воротами с двух сторон поля. В каждой команде 15 игроков. Цель игры — передавая мяч друг другу руками (назад) или ногами (в любом направлении), приземлить его в зачётном поле соперника за линией ворот или забить ногой в ворота так, чтобы он пролетел над перекладиной. Это довольно жёсткая игра, поэтому регбисты должны быть крупными и сильными. Ещё одно требование к игрокам — надевать шлемы, маски и защитные накладочки на грудь и плечи.

Крикет — популярная летняя командная игра в Великобритании. В стране существуют множество крикетных клубов. Игроки надевают определённую форму — белые ботинки, белую футболку и белые брюки. В игре участвуют 2 команды по 11 человек в каждой. Один матч в крикет может быть очень продолжительным — он может длиться до пяти дней. Так что зрители должны набраться терпения. Цель игры — разрушение мячом «калитки» (ворот) соперника. Крикет зародился в Англии в Средние века, и его правила менялись на протяжении многих лет. Эта игра ассоциируется с длинными солнечными летними днями, запахом свежескошенной травы и звуком удара кожаного мяча об ивовую крикетную битку. Крикет популярен больше среди мужского населения, однако женщины и девочки тоже играют в него.

Теннис — ещё один любимый вид спорта англичан. Уимблдон известен на весь мир как центр лаун-тенниса. Этот теннисный турнир является старейшим и считается самым престижным в мире. Он длится 2 недели — с конца июня до начала августа. Уимблдон славится своими традициями: игроки должны быть одеты в строгую белую форму, а на кортах не разрешается использовать любую рекламу. Каждый теннисист мечтает принять участие в этом турнире.

Гольф — игра бизнесменов. В Великобритании принято налаживать деловые отношения во время игры в гольф. Снаряжение для этой игры стоит довольно дорого, как и входной билет в престижный гольф-клуб, так что не все могут позволить себе эту роскошь. Гольф — это игра с мячом и клюшками на естественном поле. Цель игры — загнать мяч в лунку.

В Великобритании очень популярны и другие виды спорта: скачки, крокет, плавание, бег, велогонки и гребля.

Спорт в США

Спорт в Соединённых Штатах Америки является неотъемлемой частью обучения в школе или университете. Наиболее популярные спортивные командные игры — американский футбол, регби, баскетбол и волейбол. В старшей школе формируются команды из лучших игроков. У каждой команды есть своя эмблема и группа поддержки, которая носит название «чирлидеры». Девушки из группы чирлидеров обычно носят одежду того же цвета, что и форма игроков их команды. Они разучивают множество разных танцев, прыжков, акробатических трюков и «кричалок». Для того чтобы стать чирлидером, необходимо тратить много времени и энергии на тренировки. В настоящее время чирлидеры являются командами, которые существуют не только для поддержки других команд. Это полноправные участники матча, наряду со спортивными командами, которых чирлидеры обычно поддерживают. Чирлидеры из разных школ и университетов обычно соперничают на национальных чемпионатах.

Виды спорта, которые вызывают наибольшие зрительские симпатии, — это американский футбол, бейсбол, баскетбол и хоккей. Если говорить о массовых видах спорта, то это плавание, езда на велосипеде и ритмическая гимнастика.

Американский футбол очень похож на регби. Он не имеет ничего общего с обычным футболом (который в США носит название «соккер»), за исключением таких деталей, как количество игроков и размер поля. Это весьма агрессивная игра, которая требует от её участников большой физической силы и мужества.

Бейсбол — одна из самых популярных командных спортивных игр в Америке. Первый матч по бейсболу был проведён в 1839 г. в Нью-Йорке. Бейсбол — это игра с мячом и битой, в которой участвуют две команды. В каждой команде — 9 игроков. Цель игры — набрать наибольшее количество очков, отбивая брошенный мяч битой и касаясь четырёх баз, расположенных по углам площадки размером 175 × 125 метров. В США дети в возрасте 8 лет могут войти в состав

лиги, где будут обучаться игре под руководством тренера. Все игроки и тренеры должны носить специальную форму — рубашку, бриджи, бейсбольные ботинки, которые создают дополнительное сцепление с землёй, и кепку-бейсболку, защищающую глаза от солнечных лучей. (Многие стали носить бейсболки и в повседневной жизни.) Игроки, которые ловят мяч, должны надевать на игру защитные шлемы с масками и специальную бейсбольную перчатку.

Баскетбол — игра, придуманная в Америке в 1891 г. Это игра между двумя командами из пяти игроков, которые набирают очки путём забрасывания мяча в бейсбольное кольцо, следуя определённым правилам. Баскетбол — одна из наиболее любимых зрителями игр современности. В 1946 г. была сформирована Американская бейсбольная ассоциация (АБА). Спустя 3 года она объединилась с Национальной бейсбольной лигой и стала называться Национальной бейсбольной ассоциацией (НБА). НБА прославили многие знаменитые игроки, среди которых особо выделялись Ларри Бёрд, Ирвин Джонсон и Майкл Джордан.

Здоровый образ жизни вошёл в моду во всём мире. Миллионы американцев занимаются самыми различными видами спорта. Наибольшей популярностью пользуются плавание, лёгкая атлетика, гребля, конькобежный, лыжный и парусный спорт.

Средства массовой информации

Информационные коммуникации очень важны. Безусловно, средства массовой информации (СМИ) стали неотъемлемой частью современной жизни. У людей есть постоянная потребность в получении новой информации. Но каким образом они могут удовлетворить эту потребность? Они могут общаться друг с другом или же широко использовать средства коммуникации. Людям необходимо получать новую информацию, чтобы быть в курсе того, что происходит в мире вокруг них самих, — иметь представление о мире моды, о новых жизненных тенденциях, открытиях и изобретениях. Мы живём, чтобы узнавать новости, дышим и питаемся ими.

Давайте познакомимся поближе с одним из средств массовой информации — телевидением. Как известно, оно появилось гораздо

позже, чем такие СМИ, как газеты, радио и журналы. Теперь почти у всех в доме есть телевизор. Телевидение играет важную роль в жизни современных людей. Просмотр телевизионных передач занимает постоянное место в нашем ежедневном расписании. Однако, как и всё в нашей жизни, телевидение имеет свои плюсы и минусы.

С одной стороны, телевидение информирует людей о текущих событиях и предоставляет великолепные возможности для обучения. Мы можем выбирать любую программу в соответствии с нашими интересами, настроением и потребностями. Существует большое количество каналов, которые освещают разные сферы нашей жизни: политика, новости, спорт, мир животных, художественные и мультипликационные фильмы, сериалы, искусство, ток-шоу, музыка, мода и многое другое. Такие каналы, как *History*, *Discovery*, *Animal Planet*, *365*, обогащают нашу жизнь знаниями в разных областях. Другие каналы предлагают нашему вниманию разные обучающие программы для детей и взрослых (например, *Happy English* — программа, нацеленная на обучение английскому языку, *Memory* — передача, которая предлагает ряд заданий для тренировки детской памяти).

Другое преимущество телевидения состоит в том, что оно предоставляет семьям возможность провести время вместе. В наши дни взрослые зачастую слишком много работают. И когда они приходят вечером домой, уставшие от работы, единственная возможность расслабиться для многих — лечь на диван перед телевизором. В такой ситуации самое время выбрать какую-нибудь весёлую комедию и посмотреть её родителям и детям вместе. Таким образом, телевидение помогает нам отдохнуть после тяжёлой работы и отвлечься от беспокоящих нас проблем.

Телевидение предоставляет нам хорошую возможность для развлечения. Каждый день в программе присутствует огромный выбор фильмов и сериалов: детективы, драмы, комедии, боевики, триллеры, фильмы ужасов, мультики и другие. Если у вас появилось свободное время, включите телевизор и посмотрите какой-нибудь хороший фильм с участием знаменитых и талантливых актёров и актрис, таких как Джонни Депп, Роберт де Ниро, Николь Кидман, Джулия Робертс или Дакота Фаннинг. В наше время вас ничто не ограничивает в выборе, потому что, даже если в телевизионной программе нет фильма,

который вам бы хотелось посмотреть, вы всегда сможете использовать DVD-диск или скачать этот фильм из Интернета. Кроме того, телевидение порой единственная возможность посмотреть концерты таких мировых знаменитостей, как Майкл Джексон, Мадонна, Пинк, Бритни Спирс или Джастин Бибер.

Однако телевидение имеет и отрицательные стороны. Хорошо известно, что многочасовые просмотры телевизионных передач вредны для нашего здоровья. В первую очередь это влияет, конечно же, на зрение. Многие дети становятся зависимыми от телевизора и обязательно включают его, как только у них появляется свободная минутка. Вследствие того что дети проводят большое количество времени у телевизора, страдает и их школьная успеваемость.

Некоторые телевизионные программы и фильмы содержат сцены жестокости и насилия, что оказывает сильное негативное воздействие на психику ребёнка.

К минусам телевидения можно отнести и чрезмерное количество рекламы. Во-первых, она заставляет людей покупать совершенно бесполезные, ненужные вещи. Яркая и красивая реклама во многих случаях служит для того, чтобы скрыть недостатки рекламируемых товаров. Во-вторых, часть рекламных роликов, в которых фигурируют очень стройные и высокие девушки, вольно или невольно призывают нас стремиться к подобным эталонам физической красоты. Это часто приводит к тому, что у ребёнка формируется неверное представление о действительности. Он начинает слишком серьёзно относиться к своей внешности, что может привести к депрессии или чувству неполноценности.

И последнее, о чём хотелось бы сказать, это то, что дети в наше время часто охотнее проведут день перед экраном телевизора, чем пойдут играть на улицу со своими сверстниками.

Несомненно, телевидение необходимо современному человеку, потому что оно является одним из важнейших средств массовой информации. Однако, принимая во внимание все его достоинства, нужно постараться организовать своё время таким образом, чтобы не стать «рабом телевизора».

СОДЕРЖАНИЕ

Education in Great Britain.....	4
Education in the USA.....	8
Choosing a Career.....	11
Family Relationships.....	17
Generation Gap.....	22
Sibling Rivalry.....	27
Health.....	30
Shops.....	35
Russian Cuisine.....	39
British Pubs.....	44
Sport in Russia.....	48
Sport in Great Britain.....	53
Sport in the USA.....	57
Mass media.....	60
<i>Переводы</i>	66
Образование в Великобритании.....	66
Образование в США.....	68
Выбор профессии.....	70
Семейные отношения.....	72
Конфликт поколений.....	74
Соперничество братьев и сестёр.....	76
Здоровье.....	78
Магазины.....	81
Русская кухня.....	83
Британские пабы.....	85
Спорт в России.....	87
Спорт в Великобритании.....	89
Спорт в США.....	91
Средства массовой информации.....	92