

Lesson № 1 “Health and environment. Healthy living”

1. The vocabulary about the new topic. Please, learn it.

UNIT 5: HEALTH AND ENVIRONMENT

WORD BANK

a la carte – страва з меню на вибір	marten – куниця
astound – вражати, дивувати, приголомшувати	nausea – нудота
bounty – щедрість, (ви)нагорода, достаток	numb – заціпенілий, онімілий, заляклий
carnivorous – м'ясоїдний	over-the-counter – що продається без рецепту (про ліки)
caterpillar – гусінь, п'явка	precise – точний, чіткий, пунктуальний
crutch – милиця, опора	raccoon – єнот
daffodil – біло-жовтий нарцис	remedy – ліки, засіб від хвороби
disposable – що є в розпорядженні, вільний; одноразовий (разове використання)	shivery – тремтячий, боязкий
diverse – різноманітний	sling – пов'язка
drowsy – сонливий, вялий, дрімаючий	sprout – паросток, пагін; пускати паростки
faint – знепритомніти; непритомність; слабкий	squid – кальмар
fatigue – втома	stiff – закостенілий, тугий
furry – хутряний, пухнастий	stingray – скат (риба)
grasshopper – коник (комаха), саранча	stretcher – носилки
hawk – яструб	stroke – інсульт
herbivorous – трав'юїдний	sustainable – стійкий, життєздатний
heron – чапля	tame – свійський, ручний (про тварин); приручати
linden – липа	tremor – тремтіння, струс
mallow – мальва	unleaded – неетилований (бензин), не містить свинець
mane – грива	unprocessed – необроблений

PHRASAL VERBS, IDIOMS AND COLLOCATIONS

a bee in your bonnet – ідея фікс, нав'язлива ідея, не перестає про це говорити	dog tired – дуже втомлений, виснажений
a fly in the ointment – ложка дьогтю в бочці з медом	eat the words – взяти свої слова назад
a piece of cake – дуже легко, простіше простого, раз плюнути	(have a) finger in every pie – робити багато справ одразу
(take with) a pinch of salt – скептично, сумнівно	full of beans – багато енергії, бути в піднесеному настрої
(be like a) bear with a sore paw – дуже сердитий, роздратований, бути в поганому настрої	have a whale of a time – чудово проводити час
bucket list – список бажань	have your cake and eat it too – на двох стільцях не всидіти, намагатися поєднати несумісне
carbon footprint – вуглецевий слід (викиди усіх парникових газів до атмосфери, пов'язані з діяльністю людини або організації)	hen pecked – підкаблучник
chew the fat – базікати, теревенити	nuts about – схиблений на чомусь, заповнений (ідеєю тощо)
(go) cold turkey – кидати звичку, зав'язати, різка відмова від чого-небудь	rat on – накапати, донести комусь на когось, видати тасмницю, зрадити
(don't) count (your) chickens before they hatch – не кажи гоп, допоки не перескочиш	tasting menu – дегустаційне меню
cream of the crop – кращі з кращих, еліта, вершки суспільства	(can't) teach an old dog new tricks – старого собаку важко до ланцюга привчити
crocodile tears – крокодилові сльози (фальшива жалість)	utility metres – комунальні лічильники
cup of tea – подобатись, до смаку, підходяще	wipe out – знищити, викоренити, зруйнувати

2. Please, answer the question.

What helps us keep fit and stay healthy? Tick the things you think are most important for a human's well-being?

Deep sleep	Homemade food
Regular exercise	A lot of water
Long walks	Healthy habits
Positive mood	Fun activities
Relaxation	Work
Hygiene	Medical checkups

3. Do Ex. 1, P. 125. Book: "English 11" Nersisyan

Why do you think we need food?

What do we need energy for and where do we get it from? Read the statements and say whether you agree or disagree. Listen to the recording and check your ideas.

file:///C:/Users/Leasya/Downloads/Ex.1,2 p.125.mp3

- 1) *Carbohydrates* are a good source of energy.
- 2) *Raw* foods should be stored above *cooked* foods in the fridge.
- 3) You must *exercise* at least twice every day for one hour each time.
- 4) It is best to eat a *variety of foods*.
- 5) Always *wash your hands* before preparing food.
- 6) Eggs should be eaten before the *sell-by-date*.
- 7) *Vitamins* easily turn into fat.
- 8) *Rubbish bins* should be emptied before you go on holiday.
- 9) Your *heart beats* more slowly during exercise.

3. Do Ex. 2, P. 125. Book: "English 11" Nersisyan

What are the nutrients and their functions? Listen to the recording and match the appropriate nutrient to its function.

fats / proteins / vitamins and minerals / fibre / carbohydrates

- 1) These do most of the repair work to our body cells and they also help us grow. They are found in eggs, milk, meat, poultry, fish, and cheese.
- 2) These give us most of our energy. They are found in bread and potatoes.
- 3) This helps to keep our digestive system healthy and is found in vegetables, cereals, grains and fruits.
- 4) These give us energy and help keep us warm. They are found in butter and meat.
- 5) These are found in all sorts of foods. They are only needed in small amounts, but they are extremely important. They are found in fruit, vegetables, eggs, and milk.