

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

ZADANIE 1.

Карвинг – это искусство художественной резки по овощам и фруктам или по льду. Алексей Смирнов – фанат карвинга. За 5 минут он создаёт шедевр – простое яблоко легко превращает в розу.

– **Алексей, с чего началось твоё увлечение?**

– Я мечтал стать поваром, поэтому поступил в кулинарное училище, а потом работал по специальности – сначала в столовой, потом в ресторане. Именно там я однажды увидел, как мой шеф вырезал из овощей удивительные вещи. Я тоже попробовал сделать это дома. Моим дебютом была сова, которую я приготовил из огурца на юбилей своих родителей. Потом сделал букет цветов из морковки и редиски для сестры. Родным это очень понравилось.

– **Ты долго работал поваром?**

– Нет, мне пришлось забросить кулинарию. Я стал работать столяром, изготавливал мебель. Я занимался этим ради денег, а для души я вырезал ледяные скульптуры. Для этого ежегодно в декабре я брал месяц отпуска и ездил на север. Ведь в моём городе со снегом и льдом негусто, поэтому приходилось ради своего увлечения месяц жить на другом конце России.

– **Но ты бросил работу столяра. Почему?**

– Я хотел развивать свои умения, чтобы профессионально заняться карвингом. Но идти на курсы не было смысла. То, что там предлагали, я уже умел. Поэтому я учился вырезать сложные формы из овощей и фруктов по специальным книгам и видеороликам в Интернете.

– **У тебя много клиентов?**

– Заказов поступает мало, так что пока доходы невелики. Но я верю, что мой бизнес ещё раскрутится и будет приносить хорошие деньги. Ведь главное в жизни – делать то, что любишь, и приносить радость людям. Знаете, например, сколько эмоций вызвал мой последний заказ – лебедь из арбуза для жениха и невесты?! Его заказали родители молодой пары. Они хотели, чтобы украшение стола на торжестве по случаю бракосочетания их детей было оригинальным. Молодожёны и их гости были в восторге!

По <http://izhlife.ru>

ZADANIE 2.

Вести активный образ жизни мечтают многие. Чтобы дело не закончилось только мечтами, начните уже сегодня!

Текст 1.

Знаете, какой образ жизни ведёт большинство людей? Сидячий! Весь рабочий день они сидят у компьютера, а вечера проводят на диване вместо того, чтобы пройтись по парку. Я тоже принадлежал к их числу. Ходить пешком? Куда там! Но я решил, что так больше продолжаться не может. И первое, что я сделал, – перестал подъезжать на автомобиле прямо к дверям своего офиса. Теперь я оставляю его на стоянке, которая находится в двадцати минутах ходьбы от здания, в котором я работаю. Это позволило мне ежедневно около семи утра и в три часа дня преодолевать пешком в сумме четыре километра. Это, конечно же, мало, но лучше, чем ничего.

Текст 2.

Признаюсь: я раз сто решала с понедельника начать активный образ жизни. Но как только приходил понедельник, я напрочь забывала о том, что планировала утром

немного побегать. Мне просто не хотелось менять свой распорядок дня, чтобы вставать на час раньше. Но как-то я дала себе слово каждый день после ужина выходить из дома на свежий воздух. И у меня получилось! Я хожу пешком минимум час. Обычно иду вдоль набережной, там нет машин, тихо и спокойно вокруг. Когда возвращаюсь домой, сразу ложусь спать, потому что немного устаю. Но утром я чувствую себя бодро.

Текст 3.

Я работаю водителем-курьером в Москве. Сами понимаете, провожу в машине большую часть времени, а это значит, что сижу в одном и том же положении по несколько часов. Врач мне как-то сказал, что надо менять такой образ жизни, и посоветовал мне делать зарядку, например, на паркинге или когда я стою в пробке. Так что я теперь, когда припаркуюсь, не иду сразу к клиенту, а приседаю, делаю наклоны и круговые движения руками. В течение смены разминаюсь несколько раз по пять-десять минут.

Текст 4.

С чего начать простому человеку переход к здоровому образу жизни? Всем известно, что поклонники спорта и правильного питания живут по расписанию. Они посещают спортзал в одно и то же время. Едят по часам и стараются чётко планировать все свои действия. Вот и я решила написать себе в ежедневнике, в какое время я буду завтракать, обедать и ужинать, когда буду заниматься спортом, а когда отдыхать с друзьями. Я знаю, что, пока организм не войдёт в новый режим, я буду иногда забывать о зарядке, втором завтраке или прогулке. Но со временем я привыкну.

Текст 5.

Я считаю, что переходить на активный образ жизни нужно постепенно. Резкое увеличение физических нагрузок – это большое испытание для человека. Организму требуется время на адаптацию, иначе попытка стать стройным и здоровым закончится провалом. Вот я, например, сделал первый шаг в сторону активности. Я перестал пользоваться лифтом и теперь ежедневно поднимаюсь на пятый этаж, где живу, и спускаюсь пешком минимум два раза в день. Кроме того, в метро не еду на эскалаторе, а иду по ступенькам и вверх, и вниз. Такое движение развивает мышцы ног и регулирует работу сердца.

По <https://www.kakprosto.ru>

ZADANIE 3.

В период летних каникул многие старшеклассники начинают подрабатывать. Интересно, какое влияние оказывает на молодых людей первая работа? Сегодня у нас в студии Иван, который расскажет о своём первом трудовом опыте.

Я закончил девятый класс, сдал экзамены и решил устроиться на работу на лето. Я просматривал объявления и рассылал резюме. В нём я указал, что неплохо владею английским и быстро пишу на компьютере. Я считал, что это может мне помочь. Хотя в графе «Опыт работы» было пусто.

И вот через какое-то время меня пригласили на собеседование в популярное кафе, где требовались официанты. Я очень переживал. Ведь это было моё первое собеседование! Я тщательно подготовился. В папку положил все необходимые документы и вышел из дома заранее, чтобы успеть к назначенному времени. Но, к сожалению, застрял в пробке... В общем, пришёл я не в два, как было установлено,

а в половине третьего. Из-за моей непунктуальности мне отказали. Я не получил эту работу по своей вине.

Я был очень расстроен, и тогда мама сказала мне, что её знакомым не с кем оставлять ребёнка летом, так как детский сад закрыт. Я решил, что она шутит. Неужели она думала, что я буду работать няней?! Надо мной же все одноклассники будут смеяться! Но папа совершенно серьёзно предложил мне заняться этой работой. А мама добавила, что знакомые будут мне платить. Да... деньги мне были нужны, ведь я хотел поехать с подружкой на море. Я послушал моих близких и стал подрабатывать няней.

Скажу вам, что развлекать детей – это самая трудная работа. Мой пятилетний подопечный Димочка оказался капризным мальчиком. Он заставлял меня играть с ним в машинки. Конечно, «машинкой» был я. Димочка топал ногами и добивался того, чтобы я вставал на четвереньки. Тогда он садился на меня, и я его катал по комнатам, как машина. Я был и «Фордом», и «Кадиллаком», и огромным грузовиком. Это был кошмар!

Я пробовал отвлечь Димочку от этой игры чтением книг, но они ему совсем не нравились. Как только я брал в руки какую-нибудь книжку, он сразу начинал громко петь. Иногда мне хотелось посидеть хотя бы полчаса в тишине перед экраном моего компьютера... Но я сразу говорил себе, что я взял на себя ответственность за этого ребёнка и мне нельзя оставлять Димочку без присмотра. Кроме того, я понял, что мне нужно заняться его воспитанием. И я решил увлечь мальчика книгами.

Я брал с полки какую-нибудь сказку и начинал читать вслух. Во время чтения я менял голос как актёры в театре. Если говорила лиса, голос был хитрый, если волк – грубый. Иногда я пищал как мышка или мяукал как кот. Сначала реакция Димочки была такая: я читал, а он брал карандаш и пробовал рисовать... на стенах. Но в конце концов моя настойчивость победила. Мальчику стало интересно, что это за книжки и какие там иллюстрации. После нескольких дней моих стараний Димочка сам стал приносить мне книжки для детей и просил почитать. А его родители сказали мне, что Димочка теперь без книжки не засыпает. Они мне были очень благодарны за то, что я изменил отношение их сына к книгам.

Когда я это услышал, я был в восторге от результата! Ведь я добился того, чего хотел, без посторонней помощи, педагогического опыта и чьих-либо советов! Вы не представляете, как я был счастлив.