

## TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

### Zadanie 1.

#### Текст 1.

Согласитесь, водители редко обращают внимание на дорожную рекламу. «Так быть не может!» – решили инженеры-разработчики одной автомобильной компании. Они придумали прибор, позволяющий перенаправлять информацию с придорожных рекламных щитов на экран, находящийся в автомобиле перед водителем. Кому это нужно? Говорят, что так водителю будет удобнее. Благодаря появившейся на дисплее рекламе даже еду можно будет заранее заказать в каком-нибудь кафе. И когда автомобиль подъедет к ресторану быстрого питания, блюдо будет готово. Да... А вот о том, что водитель будет постоянно отвлекаться на эти рекламы, создавая тем самым аварийные ситуации на дороге, горе-изобретатели как-то не подумали. Так стоит ли внедрять новшество, которое может иметь мрачноватое будущее? Мне кажется, можно легко обойтись и без него.

Na podstawie: <https://focus.ua>

#### Текст 2.

В России многие держат домашних животных. И неважно, покрыты эти животные шерстью или перьями, люди относятся к ним как к членам семьи. Почему же мы заводим питомцев? Одинокие люди говорят, что животные оказывают благотворное влияние на психическое состояние и даже способствуют увеличению продолжительности жизни. Однако они редко решаются на животное из приюта. А вот родители с детьми часто посещают приюты для животных и забирают оттуда больше всех питомцев. А вообще, согласно международному онлайн-исследованию, Россия является одной из стран с наибольшим количеством семей, в которых проживают домашние питомцы. Причём жители России отдают предпочтение кошкам. Их имеют свыше 60% всех владельцев животных.

Na podstawie: <https://wciom.ru>, <https://incrussia.ru>

#### Текст 3.

*Регина и её любимый мотоцикл знакомы уже несколько лет.*

**– Регина, как зародилось твоё увлечение?**

– Мне всегда нравились мотоциклы. И в один прекрасный день я успешно сдала экзамен, купила свой байк и отправилась в первую поездку. Помню, что ехала по трассе, скорость не превышала. К сожалению, я упала и сломала руку. Видимо, опыта было мало, вот и не удержалась в седле. Отделалась я лёгким испугом. Всё потому, что на мне была мотоциклетная одежда – полный комплект! Так что всем тем, кто хочет начать своё приключение с мотоциклом, говорю: приобретите хороший шлем. Он предназначен для защиты головы, поэтому не жалейте денег. Купите также защитные перчатки, мотоциклетные ботинки и комбинезон. Ваше снаряжение должно выполнять свои защитные функции. Это очень важно!

**– Что думают близкие о твоём увлечении?**

– Сначала все родные были против, но никто мне скандалов не устраивал. Все надеялись, что увлечение пройдёт. Первым сдался папа и предложил мне пользоваться гаражом. Мама тоже смирилась. Но вот когда я объявила родителям, что думаю приобрести ещё один мотоцикл, они решили со мной серьёзно

поговорить. Я, конечно, послушала их поучительные речи про безопасность, обсудила финансы, и... осталась при своём мнении.

**– Недавно ты участвовала в гонках. Тяжело было?**

– Да, это были трёхдневные гонки по бездорожью. Участвовали только две девушки, поэтому около меня и моей соперницы всё время крутились операторы и постоянно нас снимали. Мне это не мешало, до определённого момента... Помню, был такой спецучасток с рыхлым песком. Мой мотоцикл свалился, и я старалась его поднять. Рядом был оператор со своей камерой. Я кричала, чтобы он меня не снимал, но он меня не слушал. Я очень рассердилась, но не потому, что ему даже в голову не пришло мне помочь, а из-за того что он абсолютно не обращал внимания на мои слова и продолжал снимать. На финише он извинялся, но я уже не злилась.

Я гордилась, что смогла закончить гонку с неплохим результатом.

А ты ездил на мотоцикле? Хочешь, я тебя прокачу?

**И прокатила! Я не знаю, почему я согласился и как объяснить своё поведение, ведь я не сторонник экстрима. Регина приехала за мной довольно рано, на улицах никого не было. Мы выехали на длинную дорогу. На ней я увидел стаю гусей. Они нас тоже заметили, пошли на разбег и взлёт. Гуси медленно набирали высоту и летели клином перед нами в двух метрах над асфальтом. Мы на мотоцикле замыкали этот клин, и мне казалось, что я тоже лечу... Я совершенно не удивляюсь тому, что Регина выбрала байк.**

Na podstawie: <http://mgazeta.com>

## Zadanie 2.

### Текст 1.

В Сети публикуется множество статей под названием «100 вещей, от которых стоит избавиться в течение года». Статьи – это одно, а жизнь пишет свой сценарий, и минималистом можно стать буквально со дня на день. Вот и пример. Главным персонажем будет мой знакомый, совершенно обыкновенная личность. Он жил как многие, от зарплаты до зарплаты. Но, разбогатев, знакомый стал покупать дорогие вещи. В какой-то момент он обнаружил, что его жизнь буквально завалена дорогостоящим хламом. Всё изменилось, когда он влюбился в одну путешественницу: он просто упаковал личные вещи в рюкзак, чтобы следовать за ней и делить с ней радость и печаль. Оставив родным всю свою собственность, он выбрал то, что приносило ему счастье.

Na podstawie: <https://sovet.boltai.com>

### Текст 2.

Для меня быть минималистом – это вовсе не значит отказаться от имущества, спать на полу и круглый год носить одну рубашку. На самом деле – это разумный баланс между переизбытком и недостатком, между реальными нуждами и повышенным спросом на бесполезные вещи. Я не люблю крайностей, поэтому не проявляю излишней скупости и в то же время не трачу деньги зря. Для меня минимализм – это значит иметь достаточно вещей для того, чтобы наслаждаться жизнью, убрав из неё всё лишнее. Знаете, как говорил классик русской литературы Лев Толстой: «Истинно счастливым становится тот человек, который осознаёт: то, что у него есть – это и есть всё то, что ему надо».

Na podstawie: <https://minlife.ru>

### Текст 3.

Мы все тяжело работаем, а в итоге тратим деньги на ненужные вещи и бестолковые развлечения. Психологи на базе многолетних исследований доказали, что загромождение жизненного пространства вредит здоровью и психике. Ведь находясь в потребительской суете, мы всё чаще понимаем, что время уходит, а мы всё ещё не достигли своих основных целей. Думаю, что, отказавшись от всего лишнего, мы освободим массу времени и денег для того, что для нас действительно важно. Как хорошо бродить по городу и любоваться проходящими мимо людьми, улыбаться и радоваться весеннему солнышку.

Na podstawie: <https://minlife.ru>

### Текст 4.

Задумывались ли вы, сколько ресурсов идёт на производство даже самой незначительной вещи? При этом загрязняется окружающая среда, а мы потребляем, выкидываем и снова потребляем, не думая о последствиях. Пытаясь защитить себя и природу, прогрессивные люди выбирают минимализм как стиль жизни. Часто в качестве идеального минималиста приводят Стива Джобса. Он не заморачивался, что ему надеть. Простые джинсы и свитер не мешали ему быть талантливым и интересным человеком. Я захотел стать таким же и начал одеваться как Стив. Но по истечении месяца я ощущал себя менее собранным и мало активным. Видимо, одежда влияет на настроение, поэтому я вернулся к своему стилю. Что ж, каждый должен найти свой путь к минимализму.

Na podstawie: <https://zen.yandex.ru>

### Текст 5.

Казалось бы, стать минималистом несложно. Надо только периодически выбрасывать ненужные вещи. Но почему эти простые действия сопровождаются мучительными раздумьями: а может, оставить? Помните Плюшкина – героя из романа великого писателя Николая Гоголя «Мёртвые души»? Плюшкин не мог расстаться со всяким хламом и складировал его в своей усадьбе. Именно в его честь был назван уникальный синдром, именуемый синдромом Плюшкина. Ведь и в реальном мире существуют люди с чрезмерным стремлением приобретать вещи и, к сожалению, таких людей довольно много.

Na podstawie: <https://kstat.net>

### Zadanie 3.

С прошлого Нового года прошёл уже почти год, и позволю себе задать вам вопрос: как поживают ваши новогодние обещания, данные самому себе в порыве праздничной эйфории? Сколько из вас действительно смогли исполнить обещанное? Согласно результатам опроса, проведённого в столице в этом году, 63% москвичей с января решили изменить свои привычки. Ещё 12% хотели наконец-то достичь идеального баланса между работой и личной жизнью. В теории... Этот же опрос показал, что многие респонденты перестали выполнять новогодние обещания уже к концу января. И только 10% похвастались тем, что ни разу не нарушили принятых обязательств. Почему так происходит?

Психологи говорят, что главной причиной нарушения новогодних обещаний является их нереальность. Например, если вы не делаете никаких спортивных упражнений, а в новогоднюю ночь клянетесь ходить в спортзал пять раз в неделю по полтора часа, скорее всего, вы даже не собираетесь начинать это делать. Тут нужна внутренняя мотивация. Без неё люди не готовы к изменениям. Это подтверждает интересный эксперимент. 150 человек, страдающих ожирением, участвовали в программе похудения. Тот, кто самостоятельно принял решение, регулярно ходил на занятия, потерял большее количество килограммов и смог удержать результат. А вот тот, кто принял участие в программе по совету друзей, быстро потерял мотивацию.

А вообще, знаете, что толкает нас давать новогодние клятвы? Наши вредные привычки. Это реальная проблема, поскольку от них тяжело избавиться. Например, мы часто обещаем себе есть здоровую пищу. Одна из причин, по которой этого трудно достичь, состоит в том, что мы едим вредные блюда уже в Новый год. А потом ещё несколько дней подряд мы бегаем к холодильнику и доедаем то, что осталось после праздника.

Чтобы побороть вредную привычку, нам нужно убрать подальше все раздражители, чтобы они нас не искушали. Например, если мы пытаемся похудеть, то лучше совсем отказаться от покупки вредной и жирной еды. Это намного проще, чем смотреть на калорийную пищу и надеяться, что мы сможем противостоять соблазну.

Что же... Совсем скоро очередной Новый год, а значит, и новые обещания. Пусть они будут выполнены.

Na podstawie: <https://lifehacker.ru>