

2 видеоурок польского языка: Fast food — Фаст фуд

Автор урока: Екатерина Скворцова и <http://olz.by>

Сюжет:

Как относятся поляки к фаст фуду? Что нужно есть, чтобы похудеть? 😊

1. Посмотрите/прослушайте отрывок

Посмотрите/прослушайте данное видео столько раз, сколько Вам потребуется, чтобы сознательно воспринимать слова из него (т.е. до тех пор, пока Вы не сможете воспроизвести речь актеров). Для удобства рекомендуем использовать полноэкранный режим просмотра.

Условные нормы:

- Новичкам нужно прослушать отрывок где-то **5-15 раз**.
- Продолжающим нужно прослушать отрывок **3-10 раз**.

2. Воспроизведите данный отрывок по тексту

Воспроизведите данный отрывок по оригинальному тексту, написанному ниже.

Оригинальный текст + Перевод:

Польский язык	Русский язык
— Rozmawiamy dziś o jedzeniu. Co sądzi Pani o jedzeniu typu fast food?	— Мы сегодня разговариваем о еде. Что Вы думаете о еде типа фаст фуд?
— No ja wiem? Jest bardzo smaczne. Bynajmniej mi się tak wydaje. Bardzo lubię o tutaj właśnie przychodzić na hot-doga i na przykład na hamburgera.	— Я знаю что ли? Очень вкусная. Мне так кажется. Очень люблю вот именно сюда приходить на хот-дог или гамбургер.
— A czy nie wpływa to jakoś na figurę Pani?	— А это не влияет как-то на Вашу фигуру?
— W moim wieku? Proszę Panią!	— В моём возрасте? Ну что Вы!
— Jakich potraw nie powinniśmy jeść, żeby właśnie dbać o zdrową i zgrabną sylwetkę?	— Какие блюда мы не должны есть, чтобы заботиться о здоровой и стройной фигуре?
— No proszę Panią, nie powinniśmy jeść właśnie o takich rzeczy, no bo to niestety, no ale... Człowiek się musi czasami skusić no.	— Знаете, мы не должны есть именно такие вещи, потому что, к сожалению, но... Человек иногда должен соблазниться.
— Nie powinniśmy jadać na pewno w MacDonaldzie. Ale siedleckie zapiekanki są po prostu rewelacyjne, więc czasami trzeba.	— Мы, наверное, не должны есть в МакДональдс. Но седлецкие запеканки просто потрясающие, поэтому иногда нужно.
— Jakie diety Pani stosuje, albo jakie nawyki żywieniowe ma Pani, żeby właśnie dbać o swoje zdrowie.	— Какие диеты Вы соблюдаете или какие у Вас есть пищевые привычки, чтобы заботиться о своём здоровье?
— Diety nie stosuję żadnej, na pewno staram się	— Ни одну диету не соблюдаю, наверное,

jeść mało smażonego. I nie kupować w supermarketach może owoców i warzyw.

— A czy jedzenie typu fast food jest zdrowe?

— Słucham?

— Jedzenie typu fast food?

— Nie jest zdrowe. Nie jest zdrowe.

— Dlaczego tak dużo ludzi w takim razie korzysta z tego jedzenia?

— Nie wiem, dlaczego, ale siedleckie zapiekanki są rewelacyjne, więc tak jak mówiłam, czasami trzeba je zjeść.

— Bardzo dobre jest.

— Jest zdrowe?

— Nie, ale dobre. I to bardzo.

— A czego nie powinniśmy jeść, żeby dbać... Żeby zachować zgrabną sylwetkę?

— Ojejko. A co tu można nie jeść? Wszystko jest dobre. Nie wiem, no co tam można.

— Nie stosuje Pan żadnych diet, żeby zachować szczupły wygląd?

— Nie muszę. Na razie jakoś nie muszę stosować.

— A jakiego jedzenia nie powinniśmy jeść, żeby być... Zachować szczupłą sylwetkę?

— Takiego... Tuczącego, żeby było mało tłuszczu. Jeść sała... Sałatki powinniśmy jeść.

— Często jesz takie jedzenie typu fast food?

— Nie.

— A co robisz, żeby, żeby zachować szczupłą sylwetkę? Jakies sporty dodatkowo?

— Tak, dużo gram w koszykówkę, w piłkę nożną.

— Co jecie najczęściej, żeby zachować zdrową sylwetkę?

— Hm... Nie wiem. Jedzenie.

— Jakiego typu jedzenia nie powinniśmy jeść, żeby, żeby nie być...

— Fast foodów.

staram się jeść mało жареного. И не покупать в супермаркетах, может, фруктов и овощей.

— А является ли здоровой еда типа фаст фуд?

— Простите?

— Еда типа фаст фуд?

— Не является здоровым. Не является здоровым.

— Почему тогда так много людей употребляют эту еду?

— Не знаю, почему, но седleckие запеканки просто потрясающие, поэтому так, как я говорила, иногда нужно их съесть.

— Очень хорошая.

— А здоровая?

— Нет, но хорошая. И очень.

— А что мы не должны есть, чтобы заботиться... Чтобы сохранить стройную фигуру?

— Ой. А что можно не есть? Всё хорошее. Не знаю, что там можно.

— Вы не соблюдаете ни одной диеты, чтобы сохранить стройный вид?

— Не должен. Пока как-то не должен соблюдать.

— А какую еду мы не должны есть, чтобы быть... Сохранить стройную фигуру?

— Таковую... Которая полнит, чтобы было мало жира. Есть сала... Салаты мы должны есть.

— Ты часть ешь еду типа фаст фуд?

— Нет.

— А что ты делаешь, чтобы, чтобы сохранить стройную фигуру? Какой-то спорт дополнительно?

— Да, много играю в баскетбол, в футбол.

— Что вы едите чаще всего, чтобы сохранить здоровую фигуру?

— Хм... Не знаю. Еду.

— Какого типа еду мы не должны есть, чтобы не быть...

— Фаст фуд.

— Są niezdrowe?
— No tak, ale smaczne.
— Jak często ci się zdarza jeść fast foody?
— Nie wiem, może dwa razy w tygodniu mniej więcej. (Codziennie). No i dwa razy w tygodniu mniej więcej. Ale różnie.
— A co robić jeszcze, żeby utrzymać tę sylwetkę? Jakieś sporty, ćwiczenia dodatkowe?
— No ćwiczę trochę. Biegam. I na WFie staram się uczestniczyć.
— Zdrowo się odżywiamy. Jemy dużo warzyw, owoców, mało mięsa.
— W ogóle mało jemy.
— A co Panie sądzą o jedzeniu typu fast food?
— O nie nie nie. Nie. Nie. Absolutnie nie.
— Absolutnie. Jest to niezdrowe.
— Nawet w małych ilościach?
— Nawet w małych ilościach. Nie przepadamy za tym i nie jemy, w ogóle nie jadamy. Jest to dla nas obce, może tak powiem. Także odżywiamy się, mówię, zdrowo. Jeszcze jedna sprawa, ja powiem tak. Nie pijemy mleka. Jogurty owszem, ale mleka nie. Mleka nie. Po prostu nie!
— Jakiego jedzenia Pani nie je?
— Tłustych rzeczy tylko.
— A fast foody?
— Nie jem, nie lubię.
— A co jeszcze Pani robi, żeby zachować tę sylwetkę? Jakieś sporty, ćwiczenia? Coś doda...?
— Jeżdżę na rowerze. To wszystko.
— Dziękuję bardzo.
— Proszę.

— Не является здоровым?
— Да, но вкусный.
— Как часто ты ешь фаст фуд?
— Не знаю, может, два раза в неделю примерно. (Каждый день). Ну два раза в неделю примерно. По-разному.
— А что ещё делать, чтобы сохранить эту фигуру? Какой-нибудь спорт, дополнительные упражнения?
— Ну немного тренируюсь. И стараюсь участвовать в физкультуре.
— Правильно питаемся. Едим много овощей, фруктов, мало мяса.
— Вообще мало едим.
— А что Вы думаете о еде типа фаст фуд?
— О нет, нет, нет. Нет. Нет. Абсолютно нет.
— Абсолютно. Это не является здоровым.
— Даже в малых количествах?
— Даже в малых количествах. Не обожаем это и не едим, вообще не едим. Это для нас чужое, я так скажу. Также питаемся, говорю, правильно. Есть еще одна вещь, скажу так. Мы не пьем молоко. Йогурты да, но молоко нет. Молоко нет. Просто нет!
— Какую еду Вы не едите?
— Жирное только.
— А фаст фуд?
— Не ем, не люблю.
— А что ещё Вы делаете, чтобы сохранить фигуру? Какой-нибудь спорт, упражнения? Что-то допо...?
— Езжу на велосипеде. И всё.
— Большое спасибо.
— Пожалуйста.

Мини-словарь:

rozmawiać — разговаривать

dzisiaj = dziś — сегодня

jedzenie — еда

smaczny — вкусный

bynajmniej — отнюдь, ничуть
wydawać się — казаться
właśnie — именно, собственно
przychodzić — приходить
wpływać — влиять
wiek — возраст
potrawa — блюдо
dbać o — заботиться о
zgrabny — стройный
sylwetka — фигура
niestety — к сожалению
skusić — соблазнить
rewelacyjny — потрясающий
więc — итак, поэтому
stosować dietę — соблюдать диету
smażony — жареный
korzystać — пользоваться
szczupły — худой, тонкий, поджарый
na razie — пока что, пока
tuczący — тот, который полнит
tłuszcz — жир
koszykówka — баскетбол
piłka nożna — футбол
zdarzać się — случаться, бывать
mniej więcej — приблизительно
codziennie — каждый день
różnie — по-разному, по-всякому
utrzymać — удержать, сохранить
ćwiczenie — упражнение
WF (wychowanie fizyczne) — физкультура
ćwiczyć — тренироваться, упражняться
starać się — стараться
uczestniczyć — участвовать
odżywiać się — питаться
owoce — фрукты
warzywa — овощи
ilość — количество
przepadać za — обожать
obcy — чужой, иностранный
owszem — да, разумеется
po prostu — просто
jeździć — ездить
rower — велосипед

3. Письменное задание

Поделитесь в комментариях своими мыслями и впечатлениями по данному видео-отрывку. Комментарий должен быть написан на **польском языке** и содержать минимум **70 слов**. Если затрудняетесь выразить свою мысль, можете воспользоваться словарем или онлайн-переводчиком (Яндекс.Перевод, Google.Translate).

Zadanie: *Co trzeba robić, żeby mieć zgrabną sylwetkę?* 😊

Задание: *Что нужно делать, чтобы иметь стройную фигуру?* 😊

4. Аудио-задание

Запишите свой аудиофайл, в котором Вы сами отвечаете на вопрос журналиста. Для записи своего аудио-отрывка воспользуйтесь сервисом <http://vocaroo.com> (не забудьте подтвердить разрешение на доступ к микрофону + обновите страницу, иначе может выскочить ошибка).

Источник: <http://olz.by/kurs-po-ul-oprosam/2-videourok-polskogo-yazyka-fast-food-fast-fud>

Курс польского языка по уличным опросам: <http://olz.by/kurs-po-ul-oprosam>

Каталог всех продуктов: <http://olz.by/katalog>

Автор урока: Екатерина Скворцова и <http://olz.by>