



1

Прочитайте тему урока.
Как вы думаете, как родной город может вас убивать?

2

Расскажите о своём родном городе.
Какие есть плюсы и минусы жизни там?

3

Соедините слова и их значения.

- | | |
|----------------------------|---|
| А. выводить из себя | 1. беспокоиться, волноваться |
| Б. сказываться | 2. влиять на что-то |
| В. отфильтровать | 3. злить |
| Г. нервничать | 4. очистить с помощью фильтра |
| Д. напрягать | 5. заставлять волноваться, переживать. |

4

Прочитайте текст.

Источник:

Источник: health.mail.ru/news/kak_gorod_vas_ubivaet/

Большинство городских жителей сегодня живут в хроническом стрессе, и с ним организм пока не научился бороться эффективно. Существует несколько причин стресса.

1. _____
Американские психологи спроси-

ли студентов-автомобилистов, о том, что вызывает у них наибольший стресс во время вождения. Почти четверть участников ответили, что ежедневно злятся на других автомобилистов. Чуть меньше водителей выводят из себя пробки, дорожные работы и поиск места на парковке. Пе-

Как вас убивает родной город УРОВЕНЬ В1

редвижение по городу на авто вредно не только тем, что вызывает регулярный стресс, — оно еще и провоцирует менее здоровый образ жизни: автомобиль уменьшает подвижность человека. Каждый лишний час, проведенный за рулем машины ежедневно, увеличивает риск ожирения на 6%.

Вождение связано и с другими элементами нездорового образа жизни. Те, кто много пользуется автомобилем, чаще и больше курят, меньше занимаются спортом и хуже спят.

2. _____

Люди, которые много передвигаются на общественном транспорте, жалуются на сильный стресс, проблемы со здоровьем и чаще других пропускают работу по болезни.

В передвижении на метро, электричках, маршрутках и автобусах людей напрягает то, что бывает сложно рассчитать время в пути, поэтому они опаздывают на работу и нервничают. Также лишний стресс вызывают толпы людей в транспорте, духота или холод, шум и тряска.

3. _____

Человека в городе убивает долгая дорога на работу и обратно. Японские ученые выяснили, что работники, которые тратят от полутора часов на дорогу в одну сторону, находятся в постоянном напряжении и не могут полноценно отдохнуть.

Также время, которое человек тратит на дорогу, он «забирает» у более полезных активностей. Каждый допол-

нительный час в пути на 6% уменьшает время, потраченное на своё здоровье. Больше всего страдают сон и спорт: около 30–35% времени, необходимого на дорогу, отнимается у сна, 15–20% — у физической активности. То есть два часа в пути на работу и домой — это минус 40 минут в постели и получасовая тренировка.

4. _____

Городские жители постоянно сталкиваются с разнообразным шумом — на улицах, в транспорте, в торговых и бизнес-центрах, в офисах и ресторанах. Как это влияет на здоровье?

По данным американского Национального института охраны труда, если человек слышит шум громче 85 децибел (дБ) в течение восьми часов ежедневно, это начинает плохо сказываться на его самочувствии. А агентство по охране окружающей среды США не рекомендует находиться в местах с уровнем шума выше 80 дБ больше 2,5 часов в день. 80 дБ — это очень громко?

Такой шум издает оживленная автострада на расстоянии 15 метров от человека. А на улицах Нью-Йорка звуковая нагрузка от 55 до 95 дБ. Так что в городских условиях можно за день получить опасную дозу шума. Среди последствий — проблемы со слухом, болезни сердца, нарушения сна, снижение иммунитета, психические расстройства.

5. _____

Безусловно, один из главных фак-

Как вас убивает родной город УРОВЕНЬ B1

торов риска для городских жителей — это воздух, которым они дышат. Дышать загрязненным воздухом — это все равно что курить. Например, в плохой (с точки зрения выбросов) день в Пекине, просто вдыхая воздух, человек будто выкуривает больше пачки сигарет. В среднем китайский воздух соответствует 2,5 сигаретам в день, воздух в Евросоюзе — 1,5 сигаретам в день, в США — трем сигаретам в неделю. Россия по уровню загрязнения воздуха находится где-то между Китаем и Европой.

В 2012 году 3,7 миллиона смертей в мире связаны с загрязнением воздуха. Чаще всего люди, которые дышат несвежим воздухом, сталкиваются с болезнями сердца или инсультом. Также загрязнение атмосферы увеличивает риски горожан умереть от рака и других болезней легких.

Многие люди Азии, в частности, в Китае, уже начали носить специальные маски, которые помогают отфильтровать воздух и защититься от загрязнений. Возможно, жителям

крупных городов, которые хотят избежать преждевременной смерти, пора последовать примеру восточных соседей.

6. _____

Количество мусора в российских городах стремительно растет. Решить проблему в самом ближайшем будущем очень трудно: нужны технологии, эффект от которых можно ощутить не сразу, кроме того, нужно менять систему сбора и переработки мусора.

7. _____

Архитектурный облик города влияет на уровень стресса не меньше, чем чистый воздух и тишина. Научные работы показывают, что скучные застройки негативно влияют на жизнь. В частности, повышается уровень гормона стресса. Также учёные подтвердили, что впечатление, которое создаёт городская среда, влияет на процессы в мозге. Глаз должен за что-то цепляться, это даёт возможность испытать новые эмоции.

9 апреля 2018

5

Отметьте, какие из высказываний правда, а какие неправда.

- 1) Больше всего автомобилистов раздражают другие водители.
- 2) В общественном транспорте люди обычно не нервничают.
- 3) Долгая дорога на работу негативно сказывается на качестве жизни.
- 4) Городские жители привыкают к шуму, и он не вызывает у них стресса
- 5) Дышать плохим воздухом также вредно, как курить.
- 6) Количество мусора в российских городах уменьшается.
- 7) Архитектурный облик города никак не влияет на уровень стресса.

Как вас убивает родной город УРОВЕНЬ B1

6

Озаглавьте части текста.

7

Назовите причины стресса, упомянутые в тексте.

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

8

Составьте личный рейтинг причин стресса от жизни в городе.

9

Ролевая игра.

А. Вы мэр города. Вы прочитали статью, и вам нужно уменьшить уровень стресса в городе. Напишите, как вы решите каждую проблему из статьи.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

Как вас убивает родной город УРОВЕНЬ В1

Б. Вы горожанин, который не любит мэра. Напишите, почему решения мэра не улучшат ситуацию.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

Как вы думаете, где меньше стресса – в городе или в деревне? Где бы вы хотели жить и почему?

Сравните жизнь в городе и в деревне. Напишите плюсы и минусы каждого стиля жизни.

Жизнь в городе + -

Жизнь в деревне + -

Выберите тему и напишите эссе.

- 1) Жизнь в большом городе: плюсы и минусы.
- 2) Почему стоит переехать из города в деревню.
- 3) Как жить в городе без стресса.

Автор урока: **Александра Богоявленская**
torfl.alex@youlang.ru