

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Текст 1.

Сучасні цифрові технології відкривають великі можливості, але водночас створюють нові загрози для персональних даних. У своїй роботі вже на етапі відкриття рахунку я пояснюю клієнтам, як налаштувати двофакторну автентифікацію, змінювати паролі та відстежувати транзакції. Я відповідаю не тільки за ведення фінансової документації, але й за інформування клієнтів про ознаки цифрового шахрайства та алгоритми дій у разі загрози. Про це й інше ми розповідаємо учням, коли мене чи моїх колег запрошують на виховні заходи до шкіл. Ми проводимо інтерактивні заняття для підлітків, демонструємо приклади шахрайських схем і вчимо безпечного користування гаджетами та соцмережами. Кожен має пам'ятати, що за найменшої підозри спілкування з потенційним злочинцем слід припинити й негайно звернутися до правоохоронців. Консультанти поліції з кібербезпеки допоможуть встановити джерело загрози, запобігти витоку інформації та надати кваліфіковану допомогу. Пильність і швидка реакція – запорука успішного розв'язання проблеми.

Na podstawie: www.investnews.com.ua

Текст 2.

Вітаю вас, любителі пригодницького туризму! В ефірі Тревел-радіо. Сьогодні ми вирушаємо до Румунії – до замку Бран, відомого як лігво графа Дракули. Чому ж саме цей замок асоціюється з таємничим персонажем? Відповідь прихована в популярності однойменного твору Брема Стокера, де описано похмуру фортецю, помешкання кровожерливого вампіра. Прототип Дракули, Влад Цепеш, відомий своєю жорстокістю, міг перебувати в цьому замку під час своїх військових походів. А сам автор, як не дивно, ніколи не був у Румунії, але його уява намалювала образ, що повністю відповідав виглядові замку Бран, і зробив його справжнім туристичним магнітом. Згідно з історичними документами, що збереглися, замок був побудований у 14 столітті як оборонна споруда. Тут вціліли підземні переходи, які слугували для переховування та швидкого пересування вояків. А сьогодні в цих темних лабіринтах відвідувачам нерідко ввижаються сліди містичних ритуалів.

Na podstawie: www.cikavo-znaty.com

Текст 3.

Вчителька Тетяна Зайченко у свій вільний час бере участь в унікальних фотосесіях. Сьогодні ми вирішили розпитати її про таке хобі.

– Тетяно, Ви, мабуть, з дитинства любили фотографуватися?

– Ні, змалку я не любила себе, своє відображення у дзеркалі, не кажучи про позування перед камерою. На шкільних фотографіях я є лише на групових знімках, та й те з примусу. Так назовні проявлявся мій внутрішній конфлікт. Я, затамувавши подих, розглядала відомих моделей у розкішному вбранні, які з викликом дивилися в об'єктив, і питала себе: «Ну як вони так можуть?» Не подумайте, що я сама хотіла ввійти в модельний бізнес, просто я захоплювалася їхньою красою, якої бракувало мені. Отже, два роки тому я, зібравши всі сили, вперше стала перед об'єктивом, щоб подолати негативні переконання про себе.

– Хто робить Ваші фотосесії?

– Фотографиня-митець Інна Тищенко. Вона вже досить відома завдяки участі у виставках молодих фотографів. На перший погляд, її роботи досить прості, як і самі моделі. Але світлини, які вона створює, справді зачаровують, бо Інна самостійно визначає тему, виношує ідею, підбирає вбрання. Всі її роботи – це надзвичайні історії, які постійно народжуються в її уяві. Тому звичайні люди на її знімках перетворюються на неймовірних, феєричних істот. І все це без ретушування та фотошопу! Вона така молодець! Її унікальні інсталяції дійсно вражають!

– **Чи став Вам колись у пригоді вчительський досвід на фотосесіях?**

– Під час зйомок я прагну уникати так званих «вчительських» образів. А от у виборі місць – буває, що досвід допомагає. Ми з дітьми часто подорожуємо. Якось влітку минулого року ми з Інною сиділи в студії й обговорювали ідею нової фотосесії. І раптом я згадала про надзвичайний ставок недалеко від Умані, куди ми неодноразово їздили з моїми учнями. Я розповіла про нього Інні, і в неї загорілися очі. То була ціла історія, як ми з Інною туди добиралися через пасовища та сіножаті. Але саме там ми знайшли латаття, яке дуже давно шукали. Заради декількох кадрів я занурилася в зелений мул, залишивши на поверхні лише частину тіла. Заважав мокрий одяг, ледь не втопили камеру, але це була моя найкраща фотосесія – такі гарні вийшли світлини!

– **Як Вам вдається поєднувати працю в школі, фотосесії й особисте життя?**

– Я вважаю, що найголовніше те, що мій чоловік підтримує мене в усьому. Щасливій жінці все вдається. Нещодавно ми переїхали в чудовий замиський будинок, ремонт вже закінчили, тож маємо час на наші захоплення та один для одного. Дуже б хотілося поїхати в якусь екзотичну країну разом, але зараз ми не можемо це собі дозволити через те, що в нашій родині поповнення – ми взяли маленьке цуценя. Навіть залишити його ні з ким. А вчора чоловік запропонував записатися до парашутної секції. Мене завжди лякала висота. Але я вже один раз переборола себе, коли почала фотографуватися. І стрибати з парашутом – це мій черговий крок на шляху самовдосконалення. Тож я погодилася.

– **Дякую за розмову, Тетяно. Бажаю успіху.**

Na podstawie: www.umannews.city, www.nv.ua

Zadanie 2.

Текст 1.

Слово «лінь» із дитинства забарвлене негативом. Батьки сварять дитину за байдикування, у школі вчать бути зібраними й наполегливими, а в дорослому професійному житті бездіяльність часто викликає осудливі погляди керівництва. Та водночас чимало митців і мислителів – від Рене Декарта до Сальвадора Далі – наголошували на важливості періодів свідомого неробства для появи справді проривних ідей. Парадоксально, але саме в стані бездіяльності свідомість отримує більше свободи: вона легше поєднує асоціації, експериментує з думками й зрештою народжує щось нове. Під час відпочинку мозок перезавантажується та зміцнює нейронні зв'язки. Багато геніальних відкриттів свідчать на користь періодичного «нічогонероблення». Так, Архімед залишив нам у спадок принцип статичної рідин, а додумався до нього, розслаблено перебуваючи у ванні. Ісаак Ньютон замислився над силою тяжіння, відпочиваючи під яблунею, коли стиглий плід упав йому на голову.

Na podstawie: www.marketer.ua, www.nevsedoma.com.ua

Текст 2.

Деякі люди регулярно бігають, стрибають, охоче беруть участь у змаганнях і творчих конкурсах. Іншим – часом бракує наснаги навіть підвестися з дивана, щоб увімкнути улюблений серіал. Чому так відбувається? Відповідь на це запитання дали дослідники Каліфорнійського університету. Професор Теодор Ґарленд проводив експерименти з мишами. Тривалі спостереження показали: у лінивих тваринок, які віддавали перевагу малорухливому способу життя, народжувалося таке саме неквапливе потомство. Натомість у активних батьків мишенята здебільшого народжувалися жвавими й пустотливими. На думку професора, у поведінкових моделях люди мало чим відрізняються від гризунів, тож результати дослідження цілком можна поширити й на нас із вами. Отже, хочемо ми цього чи ні, схильність до ліні ми отримуємо від мами або тата разом із веснянками чи синіми очима.

Na podstawie: www.dnk-test.com.ua

Текст 3.

Виявляється, у календарі є день, коли лінуватися можна без жодних докорів сумління. Йдеться про Всесвітній день ліні, який святкують 20 серпня. У Колумбії, на батьківщині цього свята, його відзначають, повністю віддаючись відпочинку. Люди вдягають домашній одяг і капці, вивішують на вулицях гамаки, виносять стільці, а подекуди навіть ліжка та крісла-гойдалки. Колумбійці присвячують цей день повному відстороненню від буденних справ і роботи. А в Чорногорії традиційно проводять конкурс із лежання на дивані – перемагає той, хто найдовше не підведеться. В окремих регіонах України також почали з'являтися такі заходи. Долучитися до святкування Дня ліні може кожен охочий – творчість для цього не потрібна. Достатньо добре виспатися, відкласти неприємні хатні справи, не гортати стрічку в телефоні й не перевіряти електронну пошту. Одним словом – дозвольте собі полінуватися із задоволенням.

Na podstawie: www.glavred.net

Текст 4.

Нещодавно мені трапилася книжка «Радість ліні». Її автори пропагують розмірений, неквапливий спосіб життя. Вони переконують, що надмірно напружений ритм – з великою кількістю планів, стресу, виснажливих спортивних тренувань тощо – спричиняє надлишкове вироблення гормонів, які підвищують артеріальний тиск. Унаслідок цього страждають серце й судини, а ризик передчасної смерті зростає. Коли людина дозволяє собі відпочинок і бездіяльність, активізується імунна система, нормалізується обмін речовин, що загалом сприяє збереженню здоров'я. Автори книжки, звісно, не закликають відмовлятися від активності повністю. Вони лише наголошують, що людський запас енергії обмежений, а отже, роботу й помірні фізичні навантаження варто грамотно поєднувати з відпочинком. На їхню думку, ті, хто час від часу замість походу до спортзалу віддають перевагу дрімоті, мають більше шансів дожити до глибокої старості.

Na podstawie: www.dn.cdc.gov.ua

Текст 5.

Як подолати лінь? Надзвичайно просто! Пообіцяй собі полінуватися одразу після виконання справи – лінь полюбляє обіцянки й швидко втрачає опір. Скажи їй, що все це не робота, а лише легка розминка для мозку перед головною подією дня – відпочинком. Для додаткової мотивації уяви себе героєм фільму: бюджет мізерний, спецефекти відсутні, зате місія серйозна – питання життя і смерті, тож відступати нікуди. Почни

з найпростішого – просто підведися. Без різких рухів, аби не сполохати лінь. Уже саме вертикальне положення тіла можна вважати досягненням успіху й приводом для гордості. Щоб не перевтомитися, встанови таймер на п'ять хвилин і вдавай, ніби ти творчий і продуктивний. Якщо раптом утягнувся – це приємний бонус. Якщо ні – ти щиро намагався й маєш повне моральне право повернутися на диван із почуттям виконаного обов'язку.

Na podstawie: www.budni.robota.ua

Zadanie 3.

Я не знаю жодної людини, яка була б байдужа до магії Нового року. Дітлахи в захваті від водіння хороводів навколо ялинки, святкових солодошів та довгоочікуваних подарунків. Для людей старшого віку, мабуть, ціннішим є святкування в родинному колі, можливість побачити всіх близьких разом. А для львівської колекціонерки Вікторії різдвяну ауру створює у ці дні навіть не сама ялинка, а ті прикраси, що перетворюють звичайне дерево на казкове, заряджають гарним настроєм, пробуджують відчуття магії свята. Вікторія пишається своєю улюбленою колекцією ялинкових прикрас й обожнює Новий рік. Сотні експонатів, сучасних і часів свого дитинства, вона зберігає в коробочках, ящиках, склянках і глечиках вдома й на роботі і щоразу радо демонструє скарби всім охочим.

Більшість друзів дівчини готуються до Нового року похапцем, за день до свята на швидку руку придбавши делікатеси у місцевому супермаркеті. Єдиним винятком є її найкраща подруга Олена: вона за місяць до свят починає збирати рецепти цікавих страв та ідеї святкових конкурсів, щоб у новорічну ніч здивувати родину незвичайними частуваннями й розвагами. Для Вікторії ж підготовка до свята – це не застілля й веселощі. Це пошук ялинкових іграшок для наступного Нового року. Вже першого січня вона знову починає полювання на рідкісні екземпляри: продивляється сайти колекціонерів, запитує в знайомих про цікавинки.

Наразі дівчина є щасливою власницею більше ніж 500 ялинкових прикрас усіх кольорів і видів. Поштовхом для створення цієї колекції стало святкування Нового року в маминої сестри ще в студентські роки. Вікторія по-дитячому розчулилась, впізнавши кульки, які колись належали ще її бабусі. Тітка, помітивши росу в очах дорослої племінниці, хутко зняла з шафи цілу валізу іграшок і віддала їй. Кожній виявилось щонайменше 50 років.

Але це не єдина колекція Вікторії. Ще зі школи дівчина збирає слоників, мріє перевершити рекорд України. Звідки такий потяг до збирання речей? Насправді, її любов до колекціонування неочікувано проявилася ще в дитячому садочку: їй сподобалися поштові марки зі старих листів, і вона почала бережно складати їх в альбоми. Дівчина любить демонструвати їх своїм племінникам і розповідати про історію кожної з них.

Багато людей колекціонують заради вигоди: для них важливим є те, що колекція повинна виправдати витрати власника на придбання експонатів і порадувати дивідендами. Інші зберігають свої реліквії виключно задля власної насолоди, наче ув'язненими, у сейфах і підвалах заради втіхи свого єдиного гордого володаря. Для Вікторії вся ідея колекціонування в тому, щоб зберегти традиції родини для своїх дітей. Вона називає це відповідальним колекціонуванням – не задля прибутку або власного задоволення.

Na podstawie: www.proskuriv.khm.gov.ua