**Прочитайте и переведите текст на русский язык (письменно)**

**A healthy lifestyle**

A healthy lifestyle is extremely popular nowadays but sometimes people who promulgate it go too far and create too strict rules and diets. Some of them are just myths which do not do any good but we still believe them. Let’s bust these myths together! Artificial sweeteners. Vitamin starvation (VS). Natural. Many people believe artificial sweeteners to be healthier as they do not contain sugar at all. However, they can be dangerous for our health, cause headaches and intestine issues. These are only some problems which have already been documented. So, it is better to consume natural sweeteners but limit their quantity. Overeating is the result of vitamin starvation. It is believed that if we tend to overeat some products, it means we have a lack of certain vitamins. This is only partially true, in most cases, the surfeit of food can be explained by stress, psychological problems or simple dehydration. Consequently, before you start eating junk food, try drinking two glasses of water beforehand. Your sudden munchies may disappear. Frozen vegetables and fruits are less healthy. Scientists have proved this is just a myth. Fresh veggies contain more useful substances, minerals, and vitamins but we always forget that most of them are transported. It was proved that they lose some of their vitamins and other valuable substance while being transported. While the researches of frozen ingredients have shown that some substances are conserved better. Now you can see that you should not believe everything you read because even nutritionists are sometimes mistaken.

**Words to the text:**

1. Promulgate – пропагандировать
2. Do good – приносить пользу
3. Bust a myth – развеять миф
4. Artificial sweetener – искусственный подсластитель
5. Intestine – кишечник
6. Overeating – переедание
7. Vitamin starvation – недостаток витаминов
8. Surfeit – избыток, излишек
9. Dehydration – обезвоживание
10. Munchies – жор   
      
    **Изучить грамматический материал и письменно выполнить упражнения**

**Модальные глаголы**

Модальные глаголы — это такие глаголы, которые сами по себе не выражают действия или состояния, а устанавливают отношение между подлежащим и действием или состоянием, выраженным инфинитивом другого глагола. Модальные глаголы выражают возможность, умение, необходимость, желательность совершения действия. Сравните в русском языке: Она поет (пела, будет петь и т. п.). Она может (умеет, должна, ей необходимо, следует) петь. просто действие модальность + действие К модальным глаголам относятся глаголы can, may, must, ought to, need. Инфинитив, с которым сочетаются модальные глаголы, употребляется без частицы to (кроме глагола ought).

Особенность модальных глаголов состоит в следующем:

1. Модальные глаголы не имеют окончания -s в 3-м лице единственного числа настоящего времени. Сравните: She sings. She can (may, must, ought to) sing.

2. Они не имеют ряда форм, которые имеют другие глаголы, а именно — инфинитива, причастия и герундия. Глаголы саn и may имеют формы настоящего и прошедшего времени: Present Simple can may Past Simple could [kud] might [mait] Остальные модальные глаголы имеют только форму настоящего времени.

3. Вопросительная и отрицательная формы модальных глаголов образуются без вспомогательного глагола to do:

|  |  |
| --- | --- |
| Сап she | sing? |
| May she |
| Must she |
| Need she |
| Ought she to |

В отрицательной форме частица not ставится сразу после модального глагола. Глагол сап с частицей not пишется слитно: Не cannot do it. В разговорной речи отрицательные формы могут употребляться в сокращенном виде: can’t [ka:nt] mayn’t [meint] mustn’t [mAsnt] couldn’t [kudnt] mightn’t [maitnt] needn’t [ni:dnt]

***Замена недостающих форм некоторых модальных глаголов***

Как уже говорилось выше, модальные глаголы can, may, must, ought to, need в отличие от других глаголов не имеют ряда форм. Так, например, глаголы саn и may не могут употребляться в будущем, а глагол must в прошедшем и будущем времени. Чтобы передать выражаемое этими глаголами значение в указанных временах, используют соответствующие эквиваленты:

для can - to be able to (быть в состоянии, мочь)

для may - to be allowed to (получать разрешение):

He will be able to help us soon. Он скоро сможет помочь нам.

We won’t be allowed to use a dictionary. Нам не разрешат пользоваться словарем.

Эквивалентом глагола must в прошедшем и будущем времени служит оборот to have to:

Не had to warn them. Он должен был их предупредить.

They will have to stay here. Нам придется остаться здесь.

Exercise 1.

**Поставьте предложения в the Past Simple and Future Simple Tenses.**

1. You may read a book now. 2. He can speak English very well. 3. They must read for their exam today. 4. Students in Oxford must wear a uniform. 5. You can show better results if you don’t work by fits and starts. 6. Mike must pass the credit test today. 7. You may go for a walk as soon as you finish your homework. 8. Students can get a scholarship if they are at the top of the group.

Exercise 2.

**Перевести предложения на русский язык. Обратить внимание на модальные глаголы**

1. The examination is to begin at nine o’clock. 2. You should start thinking about your future job now. 3. They have to leave home early so that not to be late for classes. 4. He won’t be able to pass his exam if he doesn’t work hard enough. 5. You look very much alike. He could have been your brother. 6. I need your help. 7. He should be waiting for you outdoors. 8. He ought to become more serious. 9. He cannot have failed. 10. They may be asked this question, too. 11. My friend said he might come a little later. 12. Everybody must read this book. 13. He must be working at home now. 14. My friend must have been learning English for a long time now. 15. The library ought to be open now. It’s too early for it to close.

Преподаватель Балдина Ирина Валентиновна

e-mail [**i.baldina57@gmail.com**](mailto:i.baldina57@gmail.com)

**c.т 9535775119**