

1. Lisez le texte suivant qui comporte des lacunes. Pour chaque espace numéroté, cochez le mot qui convient parmi ceux qui vous sont proposés. (10 points)

Quel petit déjeuner prendre pour bien commencer la journée? Voici quelques conseils de diététiciens:

"Завтрак съешь сам, обед раздели с лучшим другом, а ужин отдай врагу" гласит1..... мудрость.

И современные диетологи согласны с древними **мудрецами**. Завтрак особенно2..... нашему организму в холодное время года.

Не начинайте день на голодный желудок¹. Знайте: чем меньше вы едите утром, тем медленнее проходит в организме дневной обмен веществ². Кстати, тот, кто по утрам **отказывается** от пищи, уже днём3..... **рассеянным**, невнимательным, сонным и усталым. Полноценный завтрак поможет вам контролировать аппетит и уберечь от постоянных перекусов в течение дня, от4..... так портится фигура. Не пытайтесь заморить червячка³ тортиками, пирожными, булочками, шоколадными конфетами, печеньем, чипсами.

Диетологи советуют пить натошак⁴ стакан свежего апельсинового (или мандаринового) сока, который «разбудит» сонный желудок и поможет **преодолеть** утреннее **отвращение** к еде. После напитка у вас **проснётся**5..... съест, например, фруктовый салат, мюсли с баночкой натурального йогурта или6..... чашечку чая с хлебом.

Важно не только, что лежит у вас в тарелке, но и то, как вы7..... Диетологи настоятельно советуют отказаться от вредной8..... завтракать, без напитков, очень быстро, смотря телевизор или читая газету. Блюда,9..... медленно, да ещё в кругу семьи или друзей, не только поднимают10....., но и лучше **усваиваются**.

По материалам сайта газеты «АиФ Здоровье» от 9 декабря 2010

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| 1) <input type="checkbox"/> народная | <input type="checkbox"/> социалистическая | <input type="checkbox"/> временная |
| 2) <input type="checkbox"/> необходим | <input type="checkbox"/> вреден | <input type="checkbox"/> бесполезен |
| 3) <input type="checkbox"/> остановится | <input type="checkbox"/> становится | <input type="checkbox"/> остаётся |
| 4) <input type="checkbox"/> которых | <input type="checkbox"/> которым | <input type="checkbox"/> которого |
| 5) <input type="checkbox"/> отказ | <input type="checkbox"/> страх | <input type="checkbox"/> желание |
| 6) <input type="checkbox"/> съест | <input type="checkbox"/> разбить | <input type="checkbox"/> выпить |
| 7) <input type="checkbox"/> едете | <input type="checkbox"/> ехали | <input type="checkbox"/> едите |
| 8) <input type="checkbox"/> привычки | <input type="checkbox"/> привычкой | <input type="checkbox"/> привычек |
| 9) <input type="checkbox"/> съедобные | <input type="checkbox"/> съеденные | <input type="checkbox"/> съевшие |
| 10) <input type="checkbox"/> здоровье | <input type="checkbox"/> настроение | <input type="checkbox"/> понимание |

¹ желудок: estomac

² обмен веществ: métabolisme

³ заморить червячка: tromper la faim

⁴ натошак: à jeun

2. Pour chaque mot en caractères gras dans le texte, cochez la traduction qui convient. (7 points)

- | | | | |
|------------------|---|--|---------------------------------------|
| 1) мудрецами: | <input type="checkbox"/> médecins | <input type="checkbox"/> sages | <input type="checkbox"/> chroniqueurs |
| 2) отказывается: | <input type="checkbox"/> renonce | <input type="checkbox"/> se protège | <input type="checkbox"/> s'adapte |
| 3) рассеянным: | <input type="checkbox"/> distrait | <input type="checkbox"/> coléreux | <input type="checkbox"/> violent |
| 4) преодолеть: | <input type="checkbox"/> oublier | <input type="checkbox"/> atténuer | <input type="checkbox"/> surmonter |
| 5) отвращение: | <input type="checkbox"/> dégoût | <input type="checkbox"/> envie | <input type="checkbox"/> passion |
| 6) проснётся: | <input type="checkbox"/> s'éveillera | <input type="checkbox"/> sera assouvi | <input type="checkbox"/> disparaîtra |
| 7) усваиваются: | <input type="checkbox"/> sont assimilés | <input type="checkbox"/> sont préparés | <input type="checkbox"/> sont rejetés |

3. Pour chaque adjectif donné ci-dessous au nominatif masculin singulier, trouvez dans le texte un adjectif de sens contraire. Ecrivez-le aussi au nominatif masculin singulier. (Les adjectifs se trouvent dans l'ordre de lecture du texte). (6 points)

- 1) худший
- 2) тёплый
- 3) сытый
- 4) редкий
- 5) искусственный
- 6) полезный

4. Mettez les phrases suivantes au discours indirect, en reliant les deux propositions subordonnées à l'aide de что ou de чтобы. (10 points)

1) Диетолог говорит пациенту: "По утрам не отказывайтесь от пищи!".

.....

2) Диетолог говорит пациенту: "Вы за завтраком слишком мало кушаете."

.....

3) Диетолог говорит пациенту: " Полноценный завтрак поможет вам контролировать аппетит."

.....

4) Диетолог советует пациенту: " Выпивайте каждое утро стакан сока."

.....

5) Диетолог советует пациенту: " Ешьте как можно медленнее".

.....

5. Complétez les expressions à l'aide des mots entre parenthèses à la forme voulue, en ajoutant si nécessaire la préposition qui convient. (7 points)

1) съесть блины(домашнее варенье)

2) помогать(молодые люди)

3) отказываться(жирная пища)

4) не соглашаться (современные диетологи)

5) советоваться (хороший врач)

6) писать статью(вредные привычки)

7) выпить чай(большая чашка)