

# Oneself

## Education

to get a hang of curriculum - постигание образовательной программы  
take good care of school's belongings - бережно относиться к школьным принадлежностям  
perform tasks - выполнять задания  
to ensure the protection of the life and health of pupils - обеспечивать охрану жизни и здоровья воспитанников  
promote pedagogical knowledge - пропагандировать педагогические знания

## Health

observe the internal regulations of the medical institution - Соблюдать внутренний распорядок медицинского учреждения  
follow the instructions of the attending specialist - Выполнять предписания лечащего специалиста  
reverence rights of doctors - уважать права врачей  
to pamper myself - баловать себя  
keep healthy - следить за здоровьем

## Moral issues

defend the motherland - защищать родину  
provide asylum to political and social refugees - предоставить убежище политическим и социальным беженцам  
virtue – добродетель wholesome – здравомыслящий  
clean-living - порядочный, честный  
moral fibre - моральная сила preach – пристойный  
moralize – морализировать  
carry along - морально поддерживать  
keep moral values - сохранение духовных ценностей  
to stroke down – успокоиться  
to vindicate one's judgment - отстаивать свою позицию

## Career

to break the traditional lockstep - нарушить установленную систему  
look up to affiliate - относиться с уважением к коллеге  
inspiring surroundings - вдохновляющее пространство  
to gain a reputation - заработать репутацию  
be in time for appointment - быть вовремя на встрече  
be a strong contender - быть достойным соперником

## Appearance

slenderize, thin, beat the bulge(in paunch) - худеть  
desiccation in a gym - сушка в зале  
make oneself up - употреблять косметику

## RESPONSIBILITIES

## Family

to buy the groceries - купить бакалею  
do the laundry - стирать  
pay the bills - платить по счетам  
rear a child - растить ребёнка  
lay the cloth - накрывать на стол  
doing household chores - выполнение домашних обязанностей  
Devote time to the education and development of the child - Уделять время на образование и развитие ребенка  
organize family leisure - организовывать семейный досуг  
Maintain the interior in good condition - Поддерживать интерьер в исправном состоянии  
keeping family bonds strong - сохранение семейных уз  
respecting the elders - проявление уважения к старшему поколению  
respecting family traditions - уважение семейных традиций  
Your children's and relatives' health (psychological too) - здоровье детей и родственников  
ask for consent to divorce - спрашивать согласия на развод  
financial and moral support - моральная и денежная поддержка  
saving money for family needs - накопление денежных средств на нужды семьи  
assume the debts - отвечать по долгам  
pay maintenance - платить алименты  
allocate a spouse a share in housing - Выделить супругу долю в жилье  
observe the conditions of prenuptial agreement - соблюдать условия брачного договора  
protect family property - беречь имущество семьи

## Environment

to use fabric bags for products - использовать тканевые сумки для продуктов  
to learn more about ecology and environmental problems - изучать экологию и экологические проблемы  
not to use plastic bags and plastic bottles etc - не использовать пластиковые пакеты, бутылки и т.п.  
to try to go vegan or vegetarian - попробовать стать веганом или вегетарианцем  
to reuse old clothes - повторно использовать старые вещи  
zero waste - нулевые отходы  
not to litter - не разбрасывать мусор  
to use disposable cutlery - использовать одноразовые столовые приборы  
Not to throw away batteries - не выбрасывать батарейки  
to participate in a school cleaning day - участвовать в школьном субботнике  
to learn about the problem of endangered species, water and air pollution - узнавать больше о проблеме исчезновения видов, проблеме загрязнения воды и воздуха  
to take part in ecological events - принимать участие в мероприятиях экологической направленности

## RESPONSIBILITIES

### Personality

personal health - собственное здоровье  
doing sports - занятия спортом  
morning exercises - утренняя зарядка  
eating healthy food - употребление здоровой пищи  
Reading - чтение  
improving yourself - самосовершенствование  
normal self esteem - приемлемая самооценка  
self critics - самокритика  
drinking enough water everyday - ежедневное употребление  
достаточного количества воды  
medical examination - медицинский осмотр  
moral values and standards - моральные принципы  
seeing doctor when needed - посещение врача в необходимых  
случаях  
physical activities - физические упражнения  
proper studying and working - полноценная учеба и работа  
attending cultural events - посещение культурных мероприятий  
Self-education - самообразование  
visiting museums and galleries - посещение музеев и картинных  
галерей  
going to the theaters - посещение театров

### Community

to greet your neighbors - приветствовать соседей  
to know your neighbors by the face - знать соседей в лицо  
to be supportive and helpful for friends - быть полезным, (поддерживающим) для друзей  
giving a hand to your friends - помощь друзьям  
keeping in touch with your acquaintances - поддержание связи со знакомыми  
being kind to others - проявление благосклонного отношения к другим  
assisting the elderly - помощь пожилым людям  
to take part in local events - принимать участие в местных мероприятиях  
to treat all people with kindness - обращаться к людям с любезностью/добротой

### Society

to donate money to the orphans houses - жертвовать в  
детдома  
to stand up for human rights - вставать на защиту прав  
человека  
do not support discrimination in any form/any  
violence/child labour/vandalism/injustice - не  
поддерживать, выступать против дискриминацию в  
любом ее проявлении, насилии, детский труд,  
вандализм, несправедливость  
to save your cultural heritage - сохранять культурное  
наследие  
not to share your personal information or smb's - не  
делиться личной информацией  
to stand up for women rights - защищать права  
женщин  
to support animal shelters' activity - поддерживать  
деятельность приютов  
to help homeless people - помогать бездомным людям  
not to break the law - не нарушать закон

### Eleonora Borisovna

call round queen(valuable) – навещать королеву(полезного для  
общества человека)  
fack – говорить начистоту  
to fill out a diary - заполнять дневник  
carry along - морально поддерживать  
to buy a diamond necklace - купить бриллиантовое колье