

Lesson Notes № 104

Здоровий спосіб життя

Healthy lifestyle

Degrees of comparison in Ukrainian



Link to audio: ukrainianlessons.com/episode104

Вступ

Привіт! Мені звати Анна. Я — ваша вчителька української мови, і ви слухаєте мій подкаст «Уроки української». Як у вас справи? У мене все чудово!

Hello! My name is Anna. I am your Ukrainian teacher, and you are listening to my podcast “Ukrainian Lessons”. How are you? I am great!

Це сто четвертий епізод третього сезону подкасту. Ми продовжуємо слухати історію про Христіну і її пригоди в Україні. У минулому епізоді Христіна ходила до лікаря, тому що вона захворіла. Лікар поставив їй діагноз — грип.

This is the one-hundred-and-fourth episode of the third podcast season. We continue to listen to the story about Khrystyna and her adventures in Ukraine. In the last episode, Khrystyna went to a doctor because she felt ill. The doctor diagnosed her with the flu.

Сьогодні ми дізнаємося, чи одужала нарешті Христіна, послухаємо, як вона почувається, у її розмові з сусідкою Лесею.

Today, we'll find out if Khrystyna finally recovered and how she feels in her conversation with her roommate Lesia.

А після того поговоримо на дуже важливу граматичну тему — ступені порівняння прикметників і прислівників.

And then, we will talk about a very important grammar topic — the degrees of comparison of adjectives and adverbs.

Як завжди, на вас чекають дієслово дня, фразеологізм дня і культурний факт. То ви готові до нового уроку української?

As always, expect the verb of the day, the idiom of the day, and the cultural fact. So, are you ready for the new Ukrainian lesson?



Розмова №20

Я сиджу на дієті і ходжу в спортзал...



Леся: Христіно, привіт!

Христина: Привіт, Лєсю!

Леся: Я купіла тобі мандаринів. Тобі ж потрібно імунітет зміцнити? Як ти почуваєшся?

Христина: Ой дякую, мені вже набагато краще. Я була у лікаря вдруге, і він сказав, що все минулося. А з понеділка підую на роботу. Уже так скучила за дітьми!

Леся: Це чудово.

Христина: А як у тебе справи? До речі, ти маєш чудовий вигляд! Ти схудла?

Леся: Правда? Можливо... Я оце вже майже місяць сиджу на дієті. І ходжу в спортзал.

Христина: Ого! Класно! А що за дієта?

Леся: Ну фактично просто їм більше здорової їжі: більше овочів, фруктів, нежирних продуктів. Намагаюсь їсти менше солодкого, випічки, смаженого... Наприклад, я абсолютно відмовилась від цукру на 30 днів.

Христина: Нічого собі! Це, мабуть, важко!

Леся: О так... Найважче те, що я завжди пилá кáву з цукром, а без цукру вона мені не смачна.

Христина: І як виходить, сидіти на дієті — це дорожче чи дешевше?

Леся: Думаю, дешевше. Я тепер майже все готую вдома. Готую гречку, салати, супи.

Lesia: Hello, Khrystyna!

Khrystyna: Hi, Lesia!

Lesia: I've bought mandarins for you. You need to strengthen your immune system, right? How are you feeling?

Khrystyna: Oh, thank you, I feel much better. I went to see the doctor for the second time, and he said that everything is over. Starting Monday, I will go to work. I miss the kids so much already!

Lesia: That's great.

Khrystyna: How are you? By the way, you look wonderful! Have you lost weight?

Lesia: Really? Maybe... I've been on a diet for almost a month already. And I go to the gym.

Khrystyna: Wow! Cool! What diet is it?

Lesia: Well, in fact, I just eat healthier food: more vegetables, fruits, and low-fat food. I try to eat less sweet, baked, and fried food... For example, I completely gave up sugar for 30 days.

Khrystyna: Wow! This is probably hard!

Lesia: Oh yes... The hardest thing is that I used to always drink coffee with sugar, and without sugar, it's not tasty for me.

Khrystyna: And how is it? Is being on a diet more expensive or cheaper?

Lesia: I think it's cheaper. I cook almost everything at home now. I cook buckwheat, salads, and soups.



А це дешевше, ніж їсти якийсь фастфуд чи піцу.

It's cheaper than eating fast food or pizza.

Христина: **Цікаво...**

Khrystyna: *Interesting...*

Леся: **Таким чином заощаджую собі на спортзал.**

Lesia: *This way, I save money for the gym.*

Христина: **О, то ти ще й ходиш в спортзал!**

Khrystyna: *Oh, you're also going to the gym!*

Леся: **Почалá ходити кілька тижнів тому́.**

Lesia: *I started going to the gym a few weeks ago.*

Христина: **Десь у нас на районі?**

Khrystyna: *Somewhere in the neighborhood?*

Леся: **Угу́, найближчий спортзал знаходиться на на́шій ву́лиці, навпроти суперма́ркету. То я пішла́ туди́ і записала́сь.**

Lesia: *Yeah, the nearest gym is on our street, opposite to the supermarket, so I signed up for that one.*

Христина: **А ти ходиш на тренажери чи на групові заняття?**

Khrystyna: *Are you using the fitness equipment, or do you go to the group classes?*

Леся: **Спочатку ходила на тренажери, але це трохи нудно. Я спробувала степ-аеробіку — це набагато веселіше! Тому́ ходжу́ на групові: двічі на тиждень на степ-аеробіку і один раз на йо́гу.**

Lesia: *At first, I was using the equipment, but it was a bit boring. I tried step aerobics — it's much more fun! So, I go to group classes twice a week for step aerobics and once a week for yoga.*

Христина: **Ммм, там є йо́га? Я б дуже хотіла ходити на йо́гу, я займалася нею в Аме́риці, а в Украї́ні все не було́ ча́су.**

Khrystyna: *Mmm, there is yoga? I would very much like to do yoga. I was doing it in the US, but in Ukraine, I've never had time.*

Леся: **Обов'язково запиши́сь! Інструктор — дуже приємна дівчина. Заняття ввече́рі, тому́ зможемо ходити ра́зом пі́сля твоєї́ робо́ти.**

Lesia: *You definitely should sign up! The instructor is a very nice girl. Classes are in the evening, so we can go there together after your work.*

Христина: **Супер! Оце одужаю вже по́вністю і запишу́сь.**

Khrystyna: *Super! I will completely recover, and I will sign up.*

Леся: **Христіно, мені́ треба ще тобі́ де́що розка́зати.**

Lesia: *Khrystyna, I need to tell you something else.*

Христина: **Ану́...**

Khrystyna: *Yes...*

Леся: **Ммм, а вгада́й..**

Lesia: *Mmm, guess what...*

Христина: **Хм, це щось про тебе́ і О́реста?**

Khrystyna: *Hmm... Is it something about you and Orest?*

Леся: **Угуу...**

Lesia: *Yes...*

Христина: **Хм... Ану́ покажи́ свою́ ру́ку.**

Khrystyna: *Hmm.. Show me your hand.*



Ааа, О́рест то́бі о́сві́дчився?

Леся: Угу... Так!

Христина: Вітаю!

Леся: Дякую!

Aaa, Orest asked you to marry him?

Lesia: Yes... Yes!

Khrystyna: Congratulations!

Lesia: Thank you!

Ступені порівняння

Degrees of comparison

Прикметник Прислівник Adjective Adverb		Вищий ступінь порівняння Comparative degree		Найвищий ступінь порівняння Superlative degree	
General rule:		-ш-, -іш- (е)		най- + comparative degree	
дешевий	дешево	дешевший	дешевше	найдешевший	найдешевше
веселий	весело	веселіший	веселіше	найвеселіший	найвеселіше
солодкий	солодко	солодший	солодше	найсолодший	найсолодше
смачний	смачно	смачніший	смачніше	найсмачніший	найсмачніше
-к-, -ок-, -ек-					
тонкий	тільки	тонший	тонше	найтонший	найтонше
глибокий	глибоко	глибший	глибше	найглибший	найглибше
г, ж, з + -ш- = жч					
дорогий	дорого	дорожчий	дорожче	найдорожчий	найдорожче
низький	низько	нижчий	нижче	найнижчий	найнижче
близкий	близько	ближчий	ближче	найближчий	найближче
важкий	важко	важчий	важче	найважчий	найважче
с + -ш- = щ					
високий	високо	вищий	вище	найвищий	найвище
Особливі форми Special forms					
малий	мало	менший	менше	найменший	найменше
великий	багато	більший	більше	найбільший	найбільше
добрий	добре	кращий	краще	найкращий	найкраще
поганий	погано	гірший	гірше	найгірший	найгірше
Альтернативні складені форми Alternative complex forms					
дорогий	дорого	більш / менш дорогий	більш / менш дорого	найбільш / найменш дорогий	найбільш / найменш дорого
близкий	близько	більш / менш близкий	більш / менш близько	найбільш / найменш близкий	найбільш / найменш близько
цікавий	цікаво	більш / менш цікавий	більш / менш цікаво	найбільш / найменш цікавий	найбільш / найменш цікаво



Дієслово дня

Займатися — 1) to be engaged in, to devote oneself to, to go in for (+ instrumental case): займатися йогою, займатися малюванням, займатися українською мовою з репетитором;
2) to catch fire, to begin burning, to blush, to break out (from anger).

Perfective form: позайматися

Теперішній час
Перша дієвідміна

Я	займаюся	ми	займаємося
ти	займаєшся	ви	займаєтесь
він, вона, воно	займається	вони	займаються

Минулий час
Недоконаний вид

він	займався
вона	займалася
воно	займалося
вони	займалися

Минулий час
Доконаний вид

він	зайнявся
вона	зайнялася
воно	зайнялося
вони	зайнялися

Майбутній час
Недоконаний вид

я	буду займатися
ти	будеш займатися
він, вона, воно	буде займатися
ми	будемо займатися
ви	будете займатися
вони	будуть займатися

Майбутній час
Доконаний вид

я	займусь
ти	займешся
він, вона, воно	займеться
ми	займемося
ви	займетеся
вони	займуться



Фразеологізм дня

Краще пізно ніж ніколи

(literally "better late than never")

1) it's better late than never, it's never too late:

– Нарешті я почала регулярно займатися спортом.

– **Краще пізно ніж ніколи.**

– *Finally, I've started to exercise regularly.*

– *It's better late than never.*

2) very fast, in a rush:

Ви вивчаєте відмінки в українській мові? **Краще пізно ніж ніколи!**

Are you learning Ukrainian cases? It's never too late!



Бонусні вправи

1

Перекладіть на українську:

1. I tried step aerobics — it's much more fun!

2. I eat more healthy food: more vegetables, fruit... I try to eat less sweet, baked, and fried food...

3. I cook buckwheat, salads, and soups. And it's cheaper than eating some fast food or pizza.

4. The nearest gym is on our street, opposite the supermarket.

5. I feel much better today.



2

Поєднайте слова в словосполучення:

- | | |
|----------------|-------------|
| 1 зміцнювати | А від цукру |
| 2 заощаджувати | Б гроші |
| 3 відмовитися | В на дієті |
| 4 сидіти | Г спортом |
| 5 займатися | Г імунітет |

3

Утворіть вищий та найвищий ступені порівняння прикметників та прислівників.

Модель 1:

гарний → гарніший → найгарніший
гарно → гарніше → найгарніше

близький → _____

→ _____

близько → _____

→ _____

високий → _____

→ _____

високо → _____

→ _____

важкий → _____

→ _____

важко → _____

→ _____

поганий → _____

→ _____

погано → _____

→ _____

Модель 2:

глибокий → більш глибокий → найбільш
глибокий

глибоко → більш глибоко → найбільш
глибоко

корисний → _____

→ _____

корисно → _____

→ _____

шкідливий → _____

→ _____

шкідливо → _____

→ _____



4

Заповніть пропуски формами дієслова
«займатися»:

займешся	займається	займався
займаються	займаєшся	
займаюся	займуся	

**Зверніть увагу на ступені порівняння
прикметників і прислівників (виділені
жирним).**

1. Скільки років ти вже _____
легкою атлетикою?
2. У дитинстві син _____
танцями. Це було його улюблене заняття і
хобі.
3. Раніше я самостійно вивчав українську
мову. Зараз я _____
з репетитором по скайпу. Так набагато
цікавіше та ефективніше.
4. На заняттях у дитячому садку діти
_____ малюванням,
вивчають цифри та букви, слухають казки,
але **найбільше** їм подобаються заняття з
фізкультури та співи.
5. Моя найкраща подруга _____
йогою. Я теж хочу спробувати!
6. Коли ти нарешті _____
підготовкою до тестування? Ти ж не хочеш
отримати найнижчий бал?
7. Я трошки відпочину і тоді _____
прибиранням квартири.

5

Дайте відповіді на запитання:

1. Чим ви любите займатися у вільний час?

2. Ви коли-небудь займалися музикою /
танцями / малюванням?

3. Ви любите займатися спортом? Яким?





Key Vocabulary 3-104

абсолютно	absolutely
аеробіка	aerobics
груповий	group (<i>adjective</i>)
дієта	diet
займатися, зайнятися	1) to be engaged in, to devote oneself to, to go in; 2) to catch fire, to begin burning (<i>imperfective, perfective</i>)
заняття	1) occupation, employment, work, engagement; 2) studies, lessons
заощаджувати, заощадити	to save, to economize (<i>imperfective, perfective</i>)
здоровий	healthy
зміцнювати, зміцнити	to strengthen, to fortify (<i>imperfective, perfective</i>)
імунітет	immunity
інструктор	instructor, coach
Краще пізно ніж ніколи.	It's better late than never. It's never too late.
минатися, мину́тися	to pass, to leave behind, to come to an end (<i>imperfective, perfective</i>)
навпроти	opposite, across
нежирний	fatless, non-fat
освідчуватися, освідчитися	to ask sb to become one's wife or husband (<i>imperfective, perfective</i>)
почуватися (погано, добре)	to feel (bad, fine) (<i>imperfective</i>)
сидіти на дієті	to be on a diet (<i>imperfective</i>)
спортзал	gym
тренажёр	workout equipment, simulator





Відповіді на вправи

1

1. Я спробувала степ-аеробіку — це набагато веселіше!
2. Я їм більше здорової (корисної) їжі: більше овочів, фруктів... Я намагаюся їсти менше солодкого, випічки, смаженого...
3. Я готую гречку, салати, супи. А це дешевше ніж їсти якийсь фаст-фуд чи піцу.
4. Найближчий спортзал знаходиться на нашій вулиці, навпроти супермаркету.
5. Я почуваю себе набагато краще сьогодні. (Мені вже набагато краще.)

2

1. Г
2. Б
3. А
4. В
5. Г

3

Модель 1:

- ближчий → найближчий
- ближче → найближче
- вищий → найвищий
- вище → найвище
- важчий → найважчий
- важче → найважче
- гірший → найгірший
- гірше → найгірше

Модель 2:

- більш корисний → найбільш корисний
- більш корисно → найбільш корисно
- більш шкідливий → найбільш шкідливий
- більш шкідливо → найбільш шкідливо

4

1. займаєшся
2. займався
3. займаюся
4. займаються
5. займається
6. займешся
7. займуся

5

1. У свій вільний час я люблю проводити час з сім'єю, гуляти на свіжому повітрі, займатися спортом, читати, вивчати іноземні мови...
2. Я ніколи не займалася (не займався) музикою / танцями / малюванням.
Я займалася (займався) музикою / танцями / малюванням у дитинстві (у школі, в університеті)...
3. Ні, я не люблю займатися спортом.
Так, я люблю займатися спортом.
Я займаюся легкою атлетикою / плаванням / карате.... Я займаюся в спортзалі з тренером, інколи ходжу на групові заняття...

