

Список слов и выражений по теме «3 увлекательных видео о сне с лексикой на английском языке» (www.engblog.ru)

Слово/Словосочетание	Перевод
Сколько часов сна вам необходимо?	
Irritable	Раздражительный, легко возбудимый
Groggy	Заторможенный, сонный, утомленный
Exceptionally	Исключительно, в большой степени
Chances are	Скорее всего, по всей вероятности; надо думать
To catch up on smth	Восполнить, наверстать упущенное
To function efficiently and productively	Функционировать эффективно и продуктивно
To assign	Назначать, приписывать, закреплять за
Extended periods of time	Длительные промежутки времени
To exhibit	Показывать, демонстрировать
Attention lapse	Падение внимания
Steady decline	Устойчивый спад, постоянное снижение
Blood alcohol concentration	Уровень/Концентрация алкоголя в крови
Occasionally	От случая к случаю, изредка
To decrease	Снижаться, уменьшаться, сокращать
Linearly	Последовательно
To level off	Выравнивать, сглаживать
To dub	Назвать, дать название
Cumulative effect	Общий, совокупный эффект
Sleep debt	Дефицит сна, недосыпание
Timescale	Шкала времени, временные рамки
Paradoxically	Парадокс заключается в том, что
Sleepiness	Сонливость
Eventually	В итоге, в конечном счете, со временем

Impairment	Ухудшение, ослабление, нарушение
Consistently	Последовательно, систематически
On the flip side	С другой стороны, в то же время
To impair	Ослаблять, ухудшать, портить
Mortality	Смертность, летальность
Genuinely unaffected	Не подвергшиеся воздействию на самом деле
Mutation	Мутация
To engineer	Провоцировать, изобретать, моделировать
To figure out	Выяснить, определить

Ранние пташки против полуночников

The early bird gets the worm	Кто рано встает, тому Бог подает
Morning people	Жаворонки
Night owl	Совы
To have an advantage	Иметь преимущество (перед)
Somewhat	В некоторой степени, отчасти, немного
Entirely	Целиком, полностью, в полной мере
Genetically pre-determined	Генетически предопределенный
To pass down	Передавать
Ancestor	Предок, предшественник
To make sense	Иметь смысл, быть разумным
To stay up late	Долго не ложиться спать
Threat	Угроза
Societal activities	Социальная деятельность
To put at a disadvantage	Ставить в невыгодное положение
To coin the term	Ввести термин в обращение
Social jet lag	Социальное нарушение биоритмов
Not to mention	Не говоря уже о, не считая

To display	Показывать, демонстрировать, выставлять
Proactive	Инициативный
Prone	Подверженный, предрасположенный
White matter	Белое вещество мозга
Neuron	Нейрон
Serotonin	Серотонин (медиатор нервной системы)
Cognitive abilities	Познавательные способности
Risk taker	Любитель риска, авантюрист
To lack	Не хватать, не доставать, нуждаться
To make up	Компенсировать
Cortisol level	Уровень кортизола
Financial gain	Выгода, материальное вознаграждение
To lose steam	Выдохнуться, сбавить обороты
Equally	В равной степени, в равной мере
Significantly	Значительно, существенно
Inner clock	Внутренние физиологические часы
Protein	Белок, протеин
DNA	ДНК
Genetic code	Генетический код
To result in	Привести к, обернуться
Likely	Вероятно, возможно
Hormonal changes	Гормональные изменения
Puberty	Пубертатный период
To wane out	Слабеть, убывать, угасать
Adulthood	Зрелость, взрослая жизнь
To lag behind	Запаздывать, не поспевать за, отставать

Что будет, если вы перестанете спать?

Literally	Без преувеличения, в буквальном смысле
Altogether	Полностью, вообще
Strangely	Странно, необычно, удивительно
Relatively	Относительно, довольно, сравнительно
Evolve	Развиваться, формироваться
In the first place	Изначально, первым делом, в первую очередь
Unconscious	Сонный, в отключке; без сознания
Dormant	Спящий, уснувший, спокойный
On end	Напролет, подряд, непрерывно
Predator	Хищник
Lurk	Прятаться, скрываться, притаиться в засаде
Advantageous	Благоприятный, удобный, целесообразный
Correlation	Взаимосвязь, соотношение
Tend to	Иметь тенденцию к, демонстрировать; обычно
Excessive sleep	Чрезмерный, излишний сон
Cardiovascular disease	Сердечно-сосудистое заболевание
Diabetes	Диабет
Similarly	Подобным образом, аналогично, точно так же
Chronic sleep deprivation	Хроническое недосыпание
Obesity	Ожирение
Brain damage	Повреждение мозга; церебральные нарушения
Sleepless night	Бессонная ночь
Mesolimbic system	Мезолимбическая система
Stimulated	Взбодренный, возбужденный
Dopamine	Допамин (нейрогормон)
To run rampant	Быстро распространяться, выйти из-под контроля

To trigger	Вызвать, спровоцировать, породить
Appealing	Заманчивый, привлекательный
Slippery slope	Опасный путь, скользкая дорожка
To shut off	Отключать, прекратить доступ
Responsible for	Ответственный за
To evaluate decisions	Оценивать решения
Impulsive behavior	Импульсивное поведение
Exhaustion	Истощение, изнеможение, утомление
To set in	Наступить, начинаться
Reduced perceptual and cognitive functions	Ослабленные сенсорные и когнитивные функции
To metabolize glucose	Преобразовывать глюкозу
Immune system	Иммунная система
Hallucinations	Галлюцинации
Sleep-deprived	Страдающий недосыпанием
Perception	Восприятие, ощущение
Irritability	Раздражительность, возбудимость
To suffer	Страдать от чего-либо, испытывать что-либо
Long-term	Длительный, постоянный
Under conditions	При условиях
To experience	Испытывать, переживать, ощущать
Physiological, neurological, psychiatric problems	Физиологические, неврологические проблемы; проблемы психики
Permanent damage	Необратимое, серьезное повреждение
To inflict	Причинять (боль), нанести ущерб
Fatal familial insomnia	Фатальная семейная бессонница
Rare genetic disease	Редкое генетическое заболевание
Progressively worsening insomnia	Неуклонно ухудшающаяся бессонница

Sleeplessness	Бессонница, недосыпание
Dementia	Помешательство, маразм, слабоумие
Ultimately	В конце концов, в итоге, неизбежно
Survival span	Продолжительность жизни, выживание
To shut down	Прекращать работу, останавливать
Sleep tight	Спи крепко, крепких снов, спокойной ночи