

# Plan for essay “Stress in my life”

- what does stress mean to you
- how often do you face stressful situations (at school or at home)
- how can you deal with stress

# Vocabulary

- \* **mounts – increases** (возрастает)
- \* **lowdown - important information**  
(подноготная – важная информация)
- \* **in a nutshell – basically** (в двух словах – в основном)
- \* **keep you on your toes - cause you to remain alert/ready** (заставляют вас оставаться тревожным/готовым)
- \* **in the long term - over a long period of time** (долгий период времени)

# Vocabulary

- \* **out of hand – uncontrollable**  
(неконтролируемо)
- \* **lighten the load - make a difficult situation better** (облегчить нагрузку – улучшить сложную ситуацию)
- \* **grin and bear it - accept it without complaining** (улыбнуться и перенести это – принять что-то без жалоб)
- \* **overwhelmed - unable to manage**  
(перегружен – не удастся справиться)
- \* **keep things in perspective - judge how important something really is** (держат вещи в перспективе - судить как что-то действительно важно)