

Прочти и выполни задания!

РАЗДЕЛ 5

3

Тема:

Спорт это здоровье?

1. Odpowiedz pisemnie na pytania do wywiadu z ćw. 2. z podręcznika.

1. У кого редактор берёт интервью?
2. Каким видом спорта занимается спортсменка?
3. Как выглядит её утро?
4. В котóром часу после обеда она занимается в бассейне?
5. Почему ей нравится спорт?
6. В чём спорт может мешать?
7. Советует ли она заниматься спортом?

2. Przetłumacz wyrażenia z nawiasów.

1. (Dzięki twojej pomocy) я успею всё сделать.
2. Я могу поехать на школьную экскурсию (dzięki pomocy moich rodziców)
3. (Dzięki sportowi) у меня стройная фигура.
4. (Z powodu deszczu) я не могла пойти на тренировку.
5. (Przez niego) я опоздала на уроки.
6. Мы вчера не встретились (z powodu mojego złego nastroju)
7. (Z powodu choroby*) я должна держать диету.
8. (Dzięki aerobikowi) мне не надо сидеть на диетах.

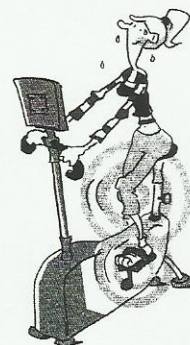
* choroba
– болезнь

3. Dokończ zdania.

1. Благодаря спорту люди
2. Спорт доставляет
3. Я начал/начала заниматься спортом из-за
4. Чтобы заниматься спортом надо
5. Я (не) люблю заниматься спортом, потому что
6. Спорт это

4. Uzupełnij brakujące końcówki.

1. Для стройн _____ фигур _____ надо заниматься спортом.
2. Для хорош _____ самочувств _____ я хожу в бассейн.
3. Спортсменка занимается фигурн _____ катани _____.
4. Она много занимается в тренажёрн _____ зал _____.
5. После утренн _____ тренировок _____ пловчиха* едет в школу.
6. Благодаря ежедневн _____ зарядк _____ * у неё нет проблем с диетой.



* пловчиха
- pływaczka

зарядка
- gimnastyka

5. Napisz e-mail do rówieśnika z Rosji, w którym poinformujesz go, jaki sport uprawiasz, jak często masz treningi i dlaczego wybrałeś/wybrałaś tę dyscyplinę sportową.

@mail.ru®

Новых писем: 4

Почта

Адреса

Ежедневник

Фото

Деньги

ЧТЕНИЕ

Тема: Здоровый стиль жизни. (ЗОЖ)

1 Прочитайте текст и ответьте на данные ниже вопросы.

1. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

2. Как работа влияет на здоровье человека?

3. Как полагается отдыхать после работы?

4. Почему важно здорово питаться?

5. Какие правила здорового образа жизни соблюдаете Вы и как это делаете?

Прочитайте текст о здоровом стиле жизни!

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Здоровый образ жизни — это стиль жизни, это то, как человек строит свой день, распределяет время на работу, отдых, питание, сон, увлечения и спорт. Понятно, что современным людям с их бешеным темпом жизни нелегко придерживаться правил здорового образа жизни. Но стоит обратить на это внимание.

Один из элементов ЗОЖ — это режим дня. Каждый день мы должны стараться чередовать работу и отдых, найти несколько минут для себя и для занятий физкультурой. Важно, чтобы есть и ложиться спать примерно в одно и то же время.

Любимая работа — следующий компонент здорового образа жизни. Очень важно, когда она, кроме материальных ценностей, приносит удовлетворение и психический комфорт. Поэтому стоит найти такую работу, на которую человек ходит с желанием и улыбкой на лице. Люди, которые недовольны своим делом, чаще подвергаются стрессу, а это отрицательно влияет на состояние здоровья. Ни в коем случае нельзя забывать про отдых.

А лучший отдых — это перемена видов деятельности. Например, после сидячей работы отдых должен быть активным, а после физического труда — пассивным.

Трудно представить себе здоровый образ жизни без здорового питания. Вместе с пищей в организм поступает вся необходимая жизненная энергия. Полагается ежедневно употреблять определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Это очень важно, чтобы дневной рацион был сбалансированным и чтобы пища была насыщена витаминами и минералами. Здоровое питание позволяет сохранить стройную фигуру и поднимает иммунитет.

Здоровый образ жизни — это также соблюдение правил гигиены, закаливание организма, регулярные занятия спортом, отказ от вредных привычек.

Всем стоит соблюдать здоровый образ жизни. Ведь это совсем не сложно. Когда это войдет в привычку, каждый почувствует себя энергичным и жизнерадостным.

Прочитайте отзывы на тему акции «Собери пробки – подарь инвалиду коляску», которые появились на интернет-форуме. Определите, кто оценивает эту акцию положительно (+), а кто – отрицательно (-). Подчеркните слова и выражения, которые помогли Вам это определить.



Рыжий_007

Когда я несколько лет тому назад впервые услышал об этой акции, я подумал, что она не имеет никакого смысла. Где это видано, чтобы за какие-то пластмассовые пробки получить инвалидную коляску? Ерунда какая-то! Ведь стоимость одной крышки очень мала. Но, оказывается, шаг за шагом можно достигнуть цели. Мои знакомые с помощью молодежи из местных школ собрали несколько тонн пробок, и за это их сын получил инвалидное кресло. Тогда я изменил своё мнение, и теперь я сам собираю пробки.



*пробка - 1. накретка
2. korek uliczny*



Василиса Премудрая

zbiorka nakretok

Все сошли с ума! В школах, вузах, других учреждениях и домах молодые и старые собирают пластмассовые пробки. А кто знает, что с ними происходит позже? Говорят, что за них можно получить реабилитационный инвентарь. Но мне не верится, что за этот мусор дадут такие дорогие вещи, как, например, современные инвалидные коляски. Я думаю, что эта акция приносит больше расходов, чем доходов. Ведь надо платить за транспортировку и хранение пробок, которые люди собирают тоннами.



Шурик

Я ленивый человек и организовывать благотворительные акции мне не хочется. А собирать крышки очень легко: надо только помнить, чтобы не выбрасывать их в мусорное ведро. И вообще акция «Собери пробки – подарь инвалиду коляску» приносит только пользу. В-первых, это помощь инвалидам, во-вторых, мы сами получаем удовольствие от того, что помогаем другим. Кроме того, акция учит экологическому мышлению. Эти пробки в природе раскладываются лет четырёхста, а благодаря переработке вторсырья мы не вредим окружающей среде. Разве это плохо?

1. Рыжий_007

2. Василиса Премудрая

3. Шурик

*+ uzbawiaczka kamieszka
+/-
+/- wozek
+/- inwalidzki*

** благотворительные акции - akcje charytatywne
* uzbawiacz - inwalida*

АУДИРОВАНИЕ

Послушайте высказывания молодых людей об их участии в спасении человеческой жизни. Придумайте заголовки к каждому высказыванию.

1. Зоя _____
2. Филипп _____
3. Валья _____

4. Послушайте два раза текст и дополните предложения своими словами согласно содержанию текста.

1. Люди, у которых есть домашние животные, _____
2. Анималотерапия – это _____
3. Собаки помогают _____
4. Контакт с кошкой способствует _____
5. Общение с лошадью доставляет людям _____
6. Дельфинотерапия – это прекрасная реабилитация для _____

