Język rosyjski.

I ROZUMIENIE TEKSTU CZYTANEGO

Na stronie internetowej jednego z rosyjskich centrów medycznych znajduje się oferta skierowana do osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Wymieniono w niej główne czynniki, które składają się na zdrowy styl życia. Zapoznaj się z tekstem i dopasuj do poszczególnych fragmentów tekstu (1—6) odpowiednie tytuły (A—I). Uwaga! Trzy spośród wymienionych tytułów nie pasują do żadnego fragmentu tekstu.

A) физическая активность на свежем воздухе

B) отсутствие вредных привычек

C) компенсация отдыха в выходные

D) спорт каждый день

E) рациональное и сбалансированное питание

F) физическая активность

G) положительное отношение к себе и к окружающему миру

H) личная гигиенa и закали вание организма

I) оптимальный режим работы и отдыха

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) Здоровый образ жизни… Это словосочетание в последнее время становится всё более употребляемым. Медики справедливо замечают, что здоровый образ жизни ― «основа основ» и он необходим не только тем, кто страдает от какого-либо заболевания, но и тем, кто стремится к активному долголетию. Психологи, отмечая рост психоэмоциональных нагрузок и стрессов, которые испытывает современный человек, также обращаются к различным аспектам здорового образа жизни. Наконец, становится просто модным «вести здоровый образ жизни» и ненавязчиво сообщать об этом друзьям и знакомым. Мы готовы предложить Вам своё виденье различных аспектов здорового образа жизни и рассмотреть каждый из них. Итак, наиболее важными, на наш взгляд, являются:

1………………………………………………………………… В сутках 24 часа. В идеале, 8 часов должно отводиться на работу, еще 8 часов ― на сон, а остальные 8 часов ― на свободное времяпровождение вне работы. Давайте задумаемся, а сколько часов мы реально тратим на работу, как часто задерживаемся в офисе, берём ли работу домой? Полноценный сон необходим человеку ежедневно, и речь не идёт о «компенсации» отдыха в выходные дни за всю рабочую неделю. Теперь давайте посмотрим, на что современный среднестатистический житель города тратит своё свободное время. 2 часа в день мы проводим в «пробке» или в метро, 1 час тратим на разговор по телефону, 2 часа уходит на просмотр телевизионных передач, 1 час беседуем с друзьями в социальной сети, и, наконец, 1 час занимает проверка домашней работы у ребёнка. Где же тогда найти время для себя и любимых? Неужели Вам не хочется заняться чем-то интересным, увлекательным, сменить сидение у компьютора на активный отдых, послушать музыку?… Сложно самому? Психологи нашей Клиники с удовольствием помогут Вам найти подходящие именно для Вас варианты интересного времяпрепровождения, и тогда 8 часов отдыха Вы посвятите тому, что Вам действительно интересно.

2. ………………………………………………………………… К основным принципам здоровой диеты можно отнести: достаточность (получение энергии, питательных веществ, воды для поддержания здоровья), разнообразие (ежедневное употребление круп, овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса или рыбы), умеренность (получение необходимого количества еды для поддержания нормального веса и оптимизации обмена веществ), сбалансированность (получение набора продуктов, позволяющего достичь правильного баланса питательных веществ). Это если кратко. Индивидуальную диету, которая учитывала бы все эти принципы, а также особенности Вашего образа жизни, можно получить на консультациях диетологов «Клиники доктора Ионовой».

3. ………………………………………………………………… С точки зрения Всемирной Организации Здравоохранения, на физическую активность необходимо тратить 30 минут в день. Причём важно выбрать тот вид активности, который будет приносить удовольствие именно Вам. Это могут быть танцы, аэробика, пилатес, ходьба, прогулки в парке, катание на коньках, на лыжах, роликах. Но так ли это просто? Ведь каждый из нас понимает необходимость физических упражнений и всё же …. В Клинике мы помогаем нашим клиентам сделать шаг на пути от простого осознания необходимости физической активности к реальным действиям.

4. ………………………………………………………………… Ежедневно на своей одежде, руках, волосах, коже, мы переносим огромное количество бактерий. Соблюдая такие элементарные правила, как мытьё рук в течение дня, принятие вечернего душа, чистка зубов, мы обеспечиваем профилактику многих заболеваний. После утренней зарядки контрастный душ или обливание! Что может придать больший тонус на весь день?! При этом закаливаться важно правильно: непрерывно и постепенно, учитывая ряд противопоказаний. Поэтому лучше обсудить вашу схему закаливания с личным врачом-диетологом.

5 ………………………………………………………………… Употребление наркотических веществ, спиртного , курение ― всё это разрушает организм и, естественно, противоречит здоровому образу жизни. Так, например, одна сигарета сокращает жизнь курящего человека на 7 минут. Если Вы курите, посчитайте, сколько часов, дней или лет Вы уже у себя отняли.

6. ………………………………………………………………… Как ни странно, способность быть собой, принимать и любить себя изначально дана далеко не каждому. А ведь жить в гармонии с собой и окружающим миром ― это основа здорового образа жизни. Ваша уникальность неоспорима, у Вас есть все возможности для реализации Ваших желаний! Не верите? Приходите, и вместе с психологом «Клиники доктора Ионовой» Вы откроете новые грани чудесного образа под названием «Я». [...] Если Вы хотите найти новые возможности жить долго, наслаждаясь всем, что Вы делаете, приходите к нам в Клинику: ведь наше знакомство только началось и обещает быть интересным и взаимовыгодным. Искренне Ваши, Специалисты по здоровому образу жизни «Клиники доктора Ионовой».

II Zrób w podręczniku ćw. 5 str. 7.