Домашняя Работа №1.

Задание 3. 📖 Прочитайте текст и выполните задания.

http://news.ntv.ru/149795/

Мороз закаляет и омолаживает

Для пенсионерки из Мордовии снег и мороз превратились в лекарство от всех болезней. Чтобы избавиться от недугов, она заменила таблетки и микстуры экстремальным **закаливанием**. Утром — пробежки в купальнике босиком по снегу, ночью — крепкий сон на свежем воздухе. Даже в морозы бабушка ложится в постель только в легкой пижаме, накрываясь обычным одеялом. Правда, когда температура опускается до минус 30, берёт второе.

Мария Дьякова закаляется 11-й год, и чем крепче мороз на улице, тем лучшее её самочувствие. Прошлой зимой в минус 38 пенсионерка просыпалась с лёгкостью в теле. На пронизывающем ветру ей дышится приятнее, метель и пурга действуют во благо. Врачи выехали к Марии Яковлевне и пояснили, могут ли такие эксперименты оказаться полезными для здоровья?

Мария Дьякова: «Перед глазами звёзды, небо. Всю ночь в дворе сплю».

К изумлению врачей, пребывание женщины в холоде медицинские показатели привело к идеальным. Терапевты уверяют, что организм настолько адаптировался к морозам, что воспринимает их как привычную среду.

Врач: «Отличное давление — 120 на 80. Лучше и быть не может».

Врачи предостерегают: Дьякова — феномен, подражать ей опасно для жизни. Незакалённый человек, за редким исключением, богатырским здоровьем не отличается. Утром в доме пенсионерки открывается «горячая линия». Родня беспокоится, как сегодня спалось и стоит ли теплее одеваться на работу?

LIVEWORKSHEETS

Родственник Марии Дьяковой: «Где ты ночевала? Опять под сливами в саду?»
Мария Дьякова: «Да, как всегда».

Утренний моцион на глазах у изумлённой публики — пробежка по огороду и зарядка босиком на снегу. Пенсионерку с изящной фигурой соседи уважают, ею гордятся, но всецело доверять не спешат.

Местная жительница: «Как не удивляться? Голая бегает! Как уж не мерзнет? Я не верю».

Золотое правило криотерапии: при лечении холодом главное **не переборщить** Организм закалённого человека легко справляется с любыми морозами, но если за дело берётся **дилетант** эксперимент может закончиться серьёзным **обморожением.**

На седьмом десятке криотерапия полностью вытеснила многочисленные болезни, хотя до начала тренировок скромная пенсия почти полностью уходила на лекарства.

Мария Яковлевна предложила супругу сэкономить на **отоплении дома**. Совместные тренинги позволили бы полностью отказаться от покупки дров, но муж заявил, что место у печки не променяет ни на какие огороды. Сегодня ночью под луной и звёздами она снова останется одна.

1. **Найдите значение следующих слов и выражений:**

Закаливание-

Пробежки босиком-

Сон на свежем воздухе-

Самочувствие-

С лёгкостью в теле-

Действовать во благо-

Подражать-

Переборщить (не переборщить)-

Обморожение-

LIVEWORKSHEETS

2. Ответьте на вопросы по-русски своими словами.

1. Как закаливание помогло пенсионерке Марии? Сколько ей лет?

2. Какое мнение медиков об этом?

3. Какое мнение у её мужа?

4. Что такое криотерапия?

5. Хотели бы вы заняться закаливанием? Почему?

LIVEWORKSHEETS