

## SPORT INIMESE ELUS



ÜLESANNE: **kasutage sõnavaralehte „Sport inimese elus“** (avaldatud Google-Classroomis), tõlkige tekst eesti keelde.

**NB!!!!** в «окошечко» вписывай ВСЮ фразу, которая стоит ПЕРЕД «окошечком».

Занятие оздоровительным спортом \_\_\_\_\_ –  
важная часть здорового образа жизни \_\_\_\_\_.  
Увлекающийся спортом человек \_\_\_\_\_, чувствует  
себя более здоровым \_\_\_\_\_, чем те \_\_\_\_\_, кто не  
занимаются спортом совсем \_\_\_\_\_ или занимаются им  
очень редко \_\_\_\_\_. Физически активный  
человек \_\_\_\_\_, который делает утреннюю  
гимнастику \_\_\_\_\_, занимается регулярно бегом по  
лесу \_\_\_\_\_ или каким-то другим видом  
спорта \_\_\_\_\_, никогда не наберет  
вес \_\_\_\_\_. Оздоровительный спорт помогает  
\_\_\_\_\_ потратить лишнюю  
энергию \_\_\_\_\_, расслабиться \_\_\_\_\_  
после длинного дня \_\_\_\_\_, или бодрит по  
утрам \_\_\_\_\_ и спасает от многих  
болезней \_\_\_\_\_. Те, кто не тренируют  
своё тело \_\_\_\_\_, часто  
жалуются \_\_\_\_\_ на головные боли,  
нарушения пищеварения \_\_\_\_\_ и  
другие нарушения здоровья \_\_\_\_\_. Если человек ведет  
малоподвижный образ жизни \_\_\_\_\_ и ест много  
\_\_\_\_\_, то вскоре он будет  
жаловаться \_\_\_\_\_ на избыточный вес \_\_\_\_\_  
и даже тучность \_\_\_\_\_, его мышцы ослабеют  
\_\_\_\_\_, а кости станут хрупкими  
\_\_\_\_\_. Физическая нагрузка  
\_\_\_\_\_ и получаемая из пищи  
энергия \_\_\_\_\_ должны быть в  
равновесии \_\_\_\_\_. Если хочешь  
похудеть \_\_\_\_\_, не голодай \_\_\_\_\_, а (void) иди  
тренироваться \_\_\_\_\_ или бегать в  
лесу \_\_\_\_\_. Ни одна диета для похудения  
\_\_\_\_\_ не заменит тренировку  
\_\_\_\_\_. Ежедневная умеренная физическая нагрузка  
\_\_\_\_\_ гарантирует хорошее самочувствие  
\_\_\_\_\_, способствует кровообращению



\_\_\_\_\_, помогает сжигать жиры  
\_\_\_\_\_, делает организм выносливее



\_\_\_\_\_. Человек должен заботиться  
\_\_\_\_\_ как о духовном, так и о  
физическом благополучии \_\_\_\_\_,  
потому что только в здоровом теле здоровый  
дух \_\_\_\_\_ . Нехватка времени  
\_\_\_\_\_ или отсутствие денег

\_\_\_\_\_ не должны мешать людям  
\_\_\_\_\_ заботиться о себе \_\_\_\_\_ .

Но всё следует делать умеренно \_\_\_\_\_ . Например,  
занятие профессиональным спортом \_\_\_\_\_ не принесет  
человеку здоровья \_\_\_\_\_ , а (void) скорее навредит  
здоровью \_\_\_\_\_ . Профессиональные спортсмены  
\_\_\_\_\_ должны выдерживать перегрузки  
\_\_\_\_\_, которые не по силам каждому  
\_\_\_\_\_. Профессиональному спорту \_\_\_\_\_  
сопутствуют различные травмы и повреждения  
\_\_\_\_\_ .