

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
свое 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
_____.