

Глава 7. Здоровье и вредные привычки

Ответы к выборочным заданиям и упражнениям

7-1 | Статистика.

1.

Более 25% россиян не заботятся о **своем здоровье**.

2. Заботиться о своём здоровье – это значит соблюдать режим питания, а так же **режим дня, заниматься физкультурой и не курить**.

3. Чаще всего россияне не занимаются спортом по следующим причинам: **нет на это времени, просто лень, спорт не интересен, не позволяет здоровье, нет на это денег**.

7-3 | Здоровый образ жизни.

Чтобы вести здоровый образ жизни надо:

- 1) заниматься физкультурой
- 2) **почаще бывать на свежем воздухе**
- 3) **закаляться**
- 4) **соблюдать режим дня**
- 5) **хорошо питаться**

Чтобы вести здоровый образ жизни не надо:

- 1) курить
- 2) **нервничать**
- 3) **перерабатывать**
- 4) **объедаться**
- 5) **завидовать**

7-7 | Видеорепортаж «День здоровья».

1. Где прошла акция «День здоровья»? **Акция «День здоровья» прошла в Петербурге.**

2. Кто проводил эту акцию? **Эту акцию проводило движение “Спротивление.”**

3. Зачем проводили эту акцию? **Эту акцию проводили с целью борьбы за здоровье нации.**

4. В чём заключалась акция? **Акция заключалась в обмене сигарет и пива на цветы.**

5. Что предлагали девушкам? **Девушкам предлагали бросить курить в обмен на розу или гвоздику.**

6. Что просили сделать молодых людей? **Молодых людей просили расстаться с бутылкой пива в обмен на цветы.**

7-9 | Вредные привычки.

1. В этой статье идёт речь о том...

а. что людям надо задуматься о вреде курения, наркотиков и алкоголя

б. как курение, алкоголь и наркотики отрицательно влияют на здоровье человека, причём в любых дозах

с. почему надо заниматься спортом и бросить пить, курить и употреблять наркотики

2. Основная идея этой статьи состоит в том, что...

- а. бросить курить сложнее, чем бросить пить и употреблять наркотики
- б. в малых дозах можно и пить, и курить, и употреблять наркотики
- с. курение, алкоголь и наркотики вредны в любых дозах**

7-10 | Вредные привычки.

Аргументы против курения: легко быстро привыкнуть и трудно бросить, портятся ногти, зубы, волосы, цвет кожи, появляется неприятный запах изо рта; курение является причиной инфарктов, язв желудка, хронического бронхита.

Аргументы против алкоголя: безумные поступки в пьяном состоянии, разрушение иммунной системы, замедление работы мозга, увеличение шансов родить больного ребёнка или вовсе не родить, сокращение жизни на 10–15 лет.

7-13 | Занятия спортом.

Аргументы в пользу занятия спортом:

- 1) Спорт замедляет процесс старения, так как улучшается работа сердца и нормализуется кровяное давление.
- 2) В тренажёрных залах приобретаются новые знакомые, друзья и даже любимые.
- 3) Спорт - это развлечения и игры, которые не дают скучать в зимнее время года: лыжи, коньки, хоккей.
- 4) Спорт помогает человеку стать сильным, здоровым, смелым, красивым, бодрым, весёлым и жизнерадостным.
- 5) Спорт укрепляет мышцы и кости, делает фигуру стройной, закаляет организм, повышает иммунитет.
- 6) Занятия спортом делают человека внутренне сильным, целеустремлённым, настойчивым, то есть формируют характер.

7-16 | Человек. Знаете ли вы эти слова?

1. Занятия спортом укрепляют **мышцы**.
2. Занятия спортом улучшают работу **сердца**.
3. Курение разрушает **кость**.
4. Никотин влияет на **кожу**.
5. Курильщики часто страдают от язвы **желудка**.
6. Алкоголь разрушает **печень**.
7. Алкоголь замедляет **мозг**.

7-18 | Врачи.

Проблема	Врач
1) аллергия	терапевт
2) ангина	ухогорлоно́с (отоларинго́лог)
3) плохое зрение	окули́ст
4) бронхит	терапевт
5) гастрит	гастроэ́нтеро́лог
6) грипп	терапевт
7) депрессия	психи́атр
8) зу́бы бо́лят	зубно́й врач (данти́ст)
9) инсу́льт	кардио́лог
10) инфа́ркт	кардио́лог
11) на́сморк	терапевт
12) ожире́ние	дието́лог
13) перело́м но́ги/руки́	хиру́рг
14) рак	онко́лог
15) язва желу́дка	гастроэ́нтеро́лог
16) просту́да	терапевт

7-19 | Если вы заболели.

to make a doctor's appointment – **записаться на приём к врачу**

to run tests – **сдать анализы**
to give a blood sample – **сдать анализ крови**
to diagnose – **поставить диагноз**
to measure one's blood pressure – **мерить/измерить давление**
to have a cardiogram – **сделать кардиограмму**
to write a prescription – **выписать рецепт**
to call a doctor – **вызвать врача**
to see a doctor – **записаться на приём к врачу**
to have a medical check-up – **пройти обследование**

7-22 | Наречие. Прилагательное или наречие?

Если ты хочешь быть **сильным** и **красивым**, занимайся **активно** спортом! Необходимо **ежедневно** делать зарядку, **полезно** плавать, играть в теннис, волейбол, кататься на коньках. Это **сильно** укрепляет мышцы и кости, делает фигуру **стройной**, **хорошо** закаляет организм, повышает иммунитет. Кроме того, занятия спортом делают человека **серьёзным**, **настойчивым**, то есть формируют **сильный** характер.

7-23 | Наречие.

1. – Маша, я тебя жду **внизу**, давай спускайся быстрее, опаздываем! – Иду, уже спускаюсь **вниз**.

2. – Маша, поднимись **наверх**! – Зачем? Что там **наверху**?

3. – Какой ужасный дом!
– Маша, зайди **внутрь**, **внутри** очень симпатично!

4. – Как дойти до больницы?
– Идите прямо, поверните **налево** на перекрёстке, **слева** будет аптека, а больница – **справа**.

5. – Ты идёшь **домой**?
– Нет, к зубному врачу... Буду **дома** часов в 8 вечера.

6. – Ты видишь **сверху**, что там происходит **внизу**, на улице?
– Нет **сверху** ничего не видно!

7. – Где ключ?
– Где всегда, на столе, но кто-то **сверху** положил газету!

8. – Лифт опять не работает?
– Да, надо подниматься и спускаться пешком по лестнице. Ещё **сверху** вниз нормально, а вот **снизу** вверх уже тяжело!

7-24 | Наречие.

1. Поворачиваем голову сначала **вправо**, а потом **влево**. Повторяем 5 раз.

2. Наклоняем голову сначала **назад**, а потом **вперёд**. Повторяем 5 раз.

3. Стоим прямо, держим руки перед собой. Поднимаем правую руку **вверх**, а левую опускаем **вниз**. Потом наоборот: левая рука – **вверх**, а правая – **вниз**. Повторяем 6 раз.
4. Упражнение «ножницы». Стоим прямо, держим руки перед собой. Правая рука **сверху**, а левая – **снизу**. Быстро меняем положение рук: левая рука – **сверху**, а правая – **снизу**. Повторяем 10 раз.
5. Стоим прямо, ставим ноги на ширину плеч. Наклоняемся **вперёд**, стараясь руками достать пола. Повторяем 6 раз.
6. Стоим прямо, ноги на ширине плеч. Наклоняемся **вправо**, а потом **влево**. Повторяем 6 раз.
7. Сидя на полу, ноги вытягиваем **вперёд**, наклоняемся как можно ниже, руками стараемся коснуться пальцев ног.
8. Стоим прямо, держим руки перед собой. Сначала левую ногу поднимаем **вверх**, чтобы коснуться рук, а затем правую ногу. Повторяем 10 раз.

7-27 | Приставки. Глагол «писать» с приставками.

Комментарий. О врачах только хорошо!

Наши СМИ создают мнение, что врачи только и думают о деньгах, а не о пациентах, что **записаться** (*to make an appointment*) на прием трудно, лекарств **выписывают** (*are prescribed*) слишком много и т.д. А у меня другой опыт. Мой старый врач ушёл на пенсию, и я **записалась** (*made an appointment*) на приём к доктору Луженко. Войдя в кабинет, я сразу увидела молодую женщину с доброжелательной улыбкой. Наш разговор был долгий. Я **описывала** (*described*) свои симптомы, а она внимательно слушала. Потом сказала, что мне нужно лечь на осмотр в больницу дня на два. Когда я **выписалась** (*was discharged*) из больницы и приехала домой, она мне тут же позвонила по телефону и сказала, что завтра весь день её **расписан** (*booked up*), но она может принять меня рано утром или вечером после приёма. У неё уже были все результаты анализов, и в этот раз она мне **прописала** (*prescribed*) несколько лекарств. Пока она **дописывала** (*was recording*) историю болезни, медсестра позвонила в аптеку. Мне оставалось только пойти в аптеку и получить **выписанные** (*prescribed*) лекарства и за них **расписаться** (*to sign*)! Так что не верьте СМИ, есть у нас хорошие врачи!

7-28 | Приставки. Глагол «писать» с приставками.

1. На какие курсы вы **записались** в этой четверти? - **В этой четверти я записался/записалась на курсы русского языка.**
2. Как вы **написали** последнюю контрольную по русскому языку? - **Я пока не знаю, как я написал/а последнюю контрольную по русскому языку, но мне кажется, что не очень хорошо.**
3. Если вы плохо **написали** контрольную работу, вам разрешат её переписать? - **Я надеюсь, что смогу её переписать, если я написал/а плохо.**

4. На контрольной по русскому вы знали, как **пишутся** все слова? - **Я знал/а, как пишется большая часть слов, которые были в контрольной работе.**
5. Какие задания были на контрольной? Вы должны были **вписывать** пропущенные окончания? - **Да, мы должны были вписывать пропущенные окончания.**
6. Вы **списывали** на контрольной? - **Нет, конечно, я не списывал/а на контрольной работе.**
7. Какие газеты и журналы вы **выписываете**? - **Я выписываю газету “Комсомольская правда.”**
8. На какие русские газеты вы бы хотели **подписаться**? - **Я бы хотел/а подписаться на газету “Коммерсантъ.”**
9. Вы хотели бы найти работу и **подписать** контракт с российской компанией? - **Да, я бы очень хотел/а найти работу и подписать контракт с российской компанией.**
10. Вы хотите **записать** телефон этой компании? - **Да, я хочу записать телефон этой компании.**

7-29 | Статистика.

1. Продолжительность жизни в России сейчас **составляет около 68 лет.**
2. Наше здоровье зависит от образа жизни на **50 %**.
3. В России в 2013 году общее число наркоманов – **330,900 человек.**
4. В России в 2013 году общее число алкоголиков - **1,953,100 человек.**
5. Наше здоровье зависит от экологии на **20 %**.
6. В случаях болезни обращаются к врачам только **56.4 % респондентов.**

7-30 | Статистика.

1. Какая проблема беспокоит Алексея Ростцкого и почему? - **Алексея Ростцкого беспокоит, почему мы боеем и от чего умираем.**
2. От каких четырёх факторов зависит наше здоровье? - **Наше здоровье зависит от следующих четырёх факторов: экология (20 %), наследственность (20 %), качество медицинской помощи (10 %) и наш образ жизни (50 %).**
3. Реализуется ли в России идея воспитания здорового молодого поколения? - **Идея воспитания здорового молодого поколения в России не реализуется или реализуется очень слабо.**
4. По мнению Алексея, стал ли здоровый образ жизни нормой в России? - **По мнению Алексея, здоровый образ жизни нормой в России не стал.**
5. Какие примеры приводит автор блога в доказательство своей точки зрения? - **В доказательство своей точки зрения автор приводит следующую статистику: общее число алкоголиков в России в 2013 году составило 1 953 100 человек, наркоманов – 330 900 человек; кроме того, 49 400 мужчин и 18 400 женщин умерло в России в 2012 году по причинам, связанным с употреблением алкоголя.**
6. Как вы понимаете, что такое ‘народное’ средство? - **“Народное средство” - это традиционное средство, которое люди применяют без совета врача.**
7. Какое ‘народное’ средство для лечения простудных заболеваний является популярным в

России? - Популярным ‘народным’ средством для лечения простудных заболеваний в России является алкоголь, обычно водка.

8. Вы знаете другие ‘народные’ средства для лечения простуды? - Чай, мед, чеснок также являются популярными ‘народными’ средствами для лечения простуды в России.

7-31 | Смертельные болезни.

Причины смертности:

- ___5___ техногённые авáрии и отравлénия
- ___3___ инсúльт
- ___2___ инфáркт
- ___4___ рак (онкологические заболéвания)
- ___1___ болéзни сёрдца

7-32 | Смертельные болезни.

Да Нет	1. Малопо́движность, непра́вильное пита́ние, ку́рение и злоупотре́бление алкогóлем – основны́е причи́ны болéзней сёрдца, инфáрктов, инсúльтов.
Да Нет	2. Причи́на заболéваний ра́ком уже́ всем извéстна.
Да Нет	3. Техногённые авáрии – éто автокатастро́фы, авиакатастро́фы, кораблекруше́ния, авáрии на заво́дах, фа́бриках и т.п.
Да Нет	4. В автокатастро́фах гíбнет ме́ньше люде́й, чем в авиакатастро́фах, в авáриях на морско́м тра́нспорте и на разли́чных произво́дствах.

7-33 | Смертельные болезни.

Первичная информация: 2. Малопо́движность, непра́вильное пита́ние, веду́щее к ли́шнему ве́су, ку́рение и злоупотре́бление алкогóлем – вот основны́е причи́ны болéзней сёрдца, инфáрктов, инсúльтов.

Вторичная информация: 1. Да́нные статистиче́ских иссле́дований гово́рят о том, что сме́ртельными болéзнями явля́ются, пре́жде всего́, болéзни сёрдца, инфáркт, инсúльт.

Первичная информация: 3. Ра́ковые заболéвания занима́ют второ́е ме́сто в спи́ске сме́ртельных болéзней.

Вторичная информация: 4. Однозна́чной причи́ны онкозаболéваний найт́и пока́ не уда́лось.

Первичная информация: 5. Техногённые авáрии и отравлénия явля́ются тре́тьей причи́ной сме́ртности сре́ди взро́слого насе́ления разви́тых стран.

Вторичная информация: 6. Напримёр, ежеднёвно в автокатастрофах гибнут ты́сячи людей.

7-34 | Смертельные болезни.

1. Какие основные причины смертности в 21 веке? - **Основными причинами смертности в 21 веке являются болезни сердца, инфаркт, инсульт, раковые заболевания, техногенные аварии.**
2. Что можно сделать, чтобы избежать инфаркта и инсульта? - **Чтобы избежать инфаркта и инсульта, необходимо вести подвижный образ жизни, правильно питаться, не курить и не злоупотреблять алкоголем.**

7-35 | Видеорепортаж «Болезни века: грипп».

1. Эпидемии гриппа начинаются...
 - a. летом и зимой
 - b. весной и осенью**
 - c. осенью и зимой
2. Симптомы гриппа следующие...
 - a. горло болит и бессонница
 - b. кашель и насморк**
 - c. высокая температура и головная боль**
3. В видеорепортаже говорится, что грипп...
 - a. не опасная болезнь
 - b. опасная болезнь, которая ежегодно уносит до полумиллиона жизней во всём мире**
 - c. одна из смертельных болезней**
4. Грипп...
 - a. повреждает только нервную систему человека
 - b. оказывает влияние на все системы нашего организма**
 - c. опасен своими осложнениями**
5. Грипп...
 - a. легко вылечить, так как он не меняется с годами и против него есть уже лекарства
 - b. меняется, каждый год становится новой болезнью для человека, старое только название**
 - c. обостряет хронические заболевания, поэтому человек может умереть**

7-37 | Болезни 21 века.

1. Какой опрос провели учёные? - **Учёные провели статистический опрос о том, на что люди жалуются.**
2. Какое заболевание номер один в 21 веке? – **Таким заболеванием является депрессия, сопровождаемая головными болями, бессонницей и стрессом.**
3. Число каких заболеваний постоянно увеличивается? - **К заболеваниям, число которых постоянно увеличивается, относятся диабет, ожирение и аллергия.**

4. Какие основные причины гастрита у детей? - **Основными причинами гастрита у детей являются плохое питание и стрессы.**

7-38 | Болезни 21 века.

1. Депрессия.
2. Простудное заболевание.

7-40 | Предложный падеж.

1. Курение и алкоголь сказываются на **здоровьи человека**. Даже не сомневайтесь в **этом**.
Smoking and alcohol consumption effect human health. There can be no doubt that that's true.

2. Надо заботиться о **своём здоровье!** **You should take care of your health!**

3. Я настаиваю на **этом!** Я настаиваю на **том**, чтобы ты немедленно сходила к врачу! **I insist! I insist that you should go to see a doctor immediately!**

4. Я волнуюсь о **здоровьи своих родителей**. Они меня всю жизнь поддерживали во **всём**, а теперь я должна позаботиться о **них**. **I am concerned about my parents' health. They've supported me my whole my life. But now I have to take good care of them.**

5. Он занимается медицинскими исследованиями и постоянно участвует в **различных конференциях**. **He conducts medical research and he frequently attends conferences.**

6. Раньше в России врачи ходили только в **белых халатах**, а теперь ходят в **голубых или зелёных**. **Russian doctors used to wear white lab coats/scrubs. But now they wear blue or green lab coats/scrubs.**

7. Мы далеко не всегда учимся на **своих ошибках**. **We don't always learn from our mistakes. Far from it!**

8. Олег признался в **том**, что он плохо разбирается в **медицинской технике**. **Oleg admitted that he wasn't an expert in medical equipment.**

9. Этого врача обвинили в **том**, что он ошибся в диагнозе. Врач даже не спорил, а просто признался в **своих ошибках**. Конечно, это отразилось на **его карьере**. **The doctor was accused of a misdiagnosis. The doctor did not even try to defend himself, he simply admitted he had made mistakes. That of course had an impact on his career.**

10. Покажите на **карте**, где находится городская больница. **Could you please show the location of the city hospital on the map?**

7-41 | Предложный падеж.

1. Мы волнуемся о том, как чувствуют себя родители.
2. Мы часто волнуемся о **том, что будет с нами**.
3. Мы редко **беспокоимся** о том, чего **мы не можем понять**.

4. Мы всегда заботимся о тех, кто нам близок.
5. Люди часто ошибаются в том, как правильно распределять свое время.
6. Люди часто спорят о том, как воспитывать детей.
7. Люди никогда не сомневаются в том, что они уникальны.
8. Люди редко признаются в том, что они не правы.
9. Врачи всегда настаивают на том, чтобы пациенты принимали лекарство во время.
10. Молодые люди часто ходят в том, что они считают модным.
11. Я хорошо разбираюсь в том, что касается здорового образа жизни.

7-42 | Предложный падеж.

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. учиться | ___ на своих ошибках |
| 2. участвовать | ___ в медицинском симпозиуме |
| 3. сказываться | ___ на здоровье |
| 4. отражаться | ___ на работе или учёбе |
| 5. настаивать | ___ на своей точке зрения |
| 6. ошибаться | ___ в человеке |
| 7. признаваться | ___ в любви |
| 8. показывать | ___ на карте |

7-44 | Причастия.

1. 64.1% **опрошенных** россиян отметили, что не соблюдают режим питания.

- a. **которых опросили**
- b. **которых опрашивают**

2. Курение, **ска́зывающееся** на здоровье людей, надо везде запретить!

- a. **которое сказывается**
- b. **которое сказалось**

3. Неправильное питание, **ведúщее** к лишнему весу, является одной из причин болезней сердца.

- a. **которое ведёт**
- b. **которое привело**

4. Положительное явление, **сущест́вующее** в жизни любителей спорта, – это обширный круг знакомств.

- a. **которое существует**
- b. **которое существовало**

5. Рекомендации, **напíсанные** врачом, очень важны для вашего здоровья.

- a. **которые писал врач**
- b. **которые написал врач**

6. Простудные заболевания – это заболевания, **вызывáемые** вирусами различных видов.

- a. которые вызываются
- b. которые вызывают

7-45 | Причастия.

Каждый год ВОЗ исследует продолжительность жизни, **являющуюся** важным показателем уровня жизни любой страны. Согласно результатам рейтинга, **проведённого** ВОЗом в этом году, дольше всех живут испанские женщины. Средняя продолжительность жизни испанок, **составляющая** 85 лет, занимает первое место в мире. Недалеко от них ушли француженки, **живущие** ненамного меньше испанок. Их продолжительность жизни, **составившая** 84,8 года, занимает второе место в мире.

7-46 | Причастия.

Цифры и факты

1. По данным ВОЗ, российские мужчины, **доживающие** в среднем лишь до 62,8 лет, занимают последнее место в рейтинге продолжительности жизни среди 53 стран Европы и Средней Азии. Первое место принадлежит мужчинам-долгожителям из Израиля, **живущим** в среднем 80,1 года. Британцы, **доживающие** до 78,5 лет, занимают второе место. А третье место остаётся за испанцами, **живущими** в среднем 77,8 лет.
2. У людей, **сидящих** на одном месте больше 6 часов в день, на 40% выше шанс заболеть в ближайшие 15 лет, чем у **сидящих** меньше 3 часов.
3. У людей **курящих** в три раза чаще бывает инфаркт, а рак лёгких, **связывающийся** в 90% случаев именно с курением, убивает ежегодно миллионы людей.
4. По мнению **практикующих** врачей-диетологов, 35% случаев рака связаны с нездоровой пищей и фастфудом.
5. Заболевание Куру, ещё часто **называющееся** «смеющейся смертью», является самым редким заболеванием в мире. От этого заболевания страдают только аборигены, **проживающие** в восточной части Новой Гвинеи.
6. Героин, **выведенный** на рынок в 1898 году компанией Bayer AG, считался лекарством от детского кашля.

7-48 | Expressing generalizations.

Люди болеют гриппом каждую осень, когда в городе начинается эпидемия. Обычно температура поднимается до 40, **появляется тошнота**, сильный кашель и болит горло. Очень часто при этом ещё начинает болеть голова и появляется чувство усталости.

Если **вы заболели** гриппом в период эпидемии, **оставайтесь** дома и не **ходите** на работу, в университет, не **ходите** ни на какие собрания, не **ходите** по магазинам, **отмените** все свои поездки.

Старайтесь находиться в своей комнате, чтобы не контактировать **со своими** родственниками и никого не заразить. **Пейте** и **ешьте** только из «своей» посуды, которой

больше никто не пользуется. Часто **мойте** руки водой с мылом, а также **прикрывайте** рот и нос салфеткой во время кашля или чихания.

7-49 | Скорая помощь.

1. Телефон полиции: **01**.
2. Телефон «Скорой помощи»: **03**.
3. Телефон пожарных: **02**.
4. Разговаривая с диспетчером «Скорой помощи», надо записать **“номер наряда.”**
5. Если в ДТП много пострадавших, надо звонить **в полицию, 01**.

7-50 | Скорая помощь.

3 Что случилось. ДТП, человеку стало плохо, человек без сознания и т.п.

5 Кто вызвал. Прохожий, родственник, сосед и т.п.

2 Возраст человека, которому вы вызываете «Скорую помощь». Приблизительно... 40 лет.

1 Пол человека, которому вы вызываете «Скорую помощь» (мужской/женский), или количество пострадавших.

6 Ваш номер телефона. Это особенно важно, если вы где-нибудь на автостраде или в месте, вам незнакомом.

4 Адрес. Где и кто будет встречать.

7-51 | Ситуация.

Что произошло...	Да	Нет
1. На автовокзале парень увидел женщину, которой стало плохо.	x	
2. Женщина без сознания и не дышит.		x
3. Женщина лежит на лавочке и кричит.	x	
4. Женщина сказала парню, что у неё болит сердце.	x	
5. Парень позвонил в «Скорую помощь», и она сразу приехала.		x

6. Парень позвонил в «Скорую помощь», но они приезжать не хотят	x	
7. Скорая помощь не хочет приезжать, потому что они думают, что женщина, наверное, пьяна.	x	
8. Парень позвонил в полицию.	x	
9. В полиции сказали, что приедут и помогут женщине.		x
10. В полиции сказали, чтобы парень звонил '03'.	x	

На днях я стал свидетелем происшествия, которое заставило меня задуматься о качестве работы экстренных служб и о том можно ли на них положиться. На автовокзале парень увидел женщину, которой стало плохо. Женщина лежала на лавочке и кричала, что у неё болит сердце. Парень позвонил в «Скорую помощь», но они приезжать не захотели, потому что подумали, услышав её крики, что женщина пьяна. Тогда парень позвонил в полицию. В полиции сказали, чтобы парень звонил в скорую. Он объяснил, что он уже звонил в скорую, но они отказались помочь. Тогда полицейский спросил у парня местонахождение женщины и вызвал бригаду «Скорой помощи» сам. Вот таким вот образом работают службы экстренной помощи в России и странах СНГ. Печальная реальность, но люди очень часто не доживают до их приезда.

7-53 | Пословицы.

В здоровом теле – здоровый дух! - **Сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.**

Кто не курит, кто не пьёт, тот здоровье бережёт. - **Некурящий и не пьющий человек - это человек думающий о своем здоровье.**

7-54 | Загар.

Названия для статьи

Почему мы любим загорать?

Так можно загорать или нет, вот в чём вопрос!

Откуда берутся «гормоны счастья»...

Все на пляж или в солярий за счастьем!

Полезные и вредные свойства загара...

Другой вариант названия статьи: **Загар: за и против.**

7-55 | Загар.

Свойства ультрафиолета

Полезные: способствует выработке “гормона счастья” – эндорфина, который дает ощущение спокойствия и счастья, а также способствует синтезированию витамина D.

Вредные: повышает риск появления раковых опухолей кожи.

7-58 | Лишний вес.

1. На лишний вес человека влияет **множество факторов: нарушение обменных процессов организма, любовь поесть, вредные привычки, малоподвижность, неправильное питание, наследственность и др.**
2. Существуют следующие типы диет: **низко-жирная, низко-углеводная, высоко-белковая.**
3. Самой эффективной считается **белковая диета.**
4. Углеводы дают **энергию мышцам.**
5. Нехватка углеводов в питании приводит к **снижению физической активности, а также к ухудшению здоровья.**
6. Необходимую энергию организму могут дать **так называемые жиры Омега 3: рыбий жир, орехи.**

7-59 | Лишний вес.

1. Что такое высоко-белковая диета? Какие продукты надо потреблять при этой диете? **Высоко-белковая диета - это диета, при которой потребление белка составляет около 40% суточного рациона. При этой диете надо потреблять следующие продукты: натуральный обезжиренный йогурт, нежирный сыр, обезжиренный творог, постное мясо (говядина, телятина, курица, кролик) и прочие белковые продукты.**
2. Почему нельзя употреблять углеводы, если вы хотите похудеть? **Если вы хотите похудеть, то углеводы употреблять нельзя, потому что большая часть употребляемых нами углеводов превращается в жир.**
3. Почему нельзя обойтись без углеводов? **Без углеводов нельзя обойтись, так как они дают энергию мышцам. Нехватка углеводов в питании приводит к снижению физической активности, а также и к ухудшению здоровья.**
4. Какие продукты надо употреблять, чтобы похудеть? **Чтобы похудеть, надо употреблять больше свежих овощей и фруктов, а также рыбий жир и орехи.**
5. Какие продукты не надо употреблять, если вы хотите похудеть? **Если вы хотите похудеть, нельзя употреблять макароны, белый хлеб, жареный картофель, картофельное пюре, сметану, майонез, масло.**

6. Какой должен быть режим питания, если вы хотите похудеть? **Если вы хотите похудеть, необходимо есть диетические продукты в течении дня и не есть калорийную еду вечером перед сном.**

7-62 | Видеорепортаж «Кто живёт дольше?»

1. В репортаже говорится о том, что раньше существовал миф, что меньше живут...

а. худые люди

б. полные люди

с. нормальные, не худые и не полные

2. В репортаже говорится о том, что немецкие учёные сделали открытие, что дольше живут...

а. худые люди

б. полные люди

с. нормальные, не худые и не полные

3. Причина того, что эти люди живут дольше, заключается в том, что они...

а. труднее переживают стресс

б. легче переживают стресс

с. вообще не переживают, не волнуются ни о чём

4. В репортаже говорится, что продолжительность жизни зависит от...

а. наследственности человека

б. экологических условий

с. функционирования организма в условиях стресса

5. У полных людей, в отличие от худых...

а. энергии не всегда хватает, и во время стресса мозг может и не восстановиться

б. всегда есть достаточно энергии, и во время стресса мозгу есть за счёт чего восстановиться

с. обычно хороший аппетит, что важно в стрессовых ситуациях

6. Благодаря стрессу можно регулировать...

а. свой аппетит

б. свою энергию

с. свой вес

7-64 | Стресс.

1. О чём эта статья? **Эта статья о том, как себя вести в стрессовых ситуациях, чтобы не нервничать и сохранить своё психическое здоровье.**

2. О каких стрессовых ситуациях идёт речь в этой статье? **В этой статье речь идет о следующих стрессовых ситуациях: плохо написанная контрольная, обещание начальника уволить с работы, обида на родителей, прорыв трубы в ванной и отключение воды.**

3. Какая самая опасная форма агрессии? Что профессор Виноградов советует делать в такой ситуации? **Самая опасная форма агрессии – доброжелательная, когда подчиняют вашу волю. В этой ситуации нормальный ответ – ирония. На вещи нужно смотреть критически.**

4. Какая самая безопасная форма агрессии? Что профессор Виноградов советует делать в такой ситуации? **Самая безопасная форма агрессии – открытая, когда на вас кричат. В такой ситуации совет один – не стремиться перекричать. Лучше промолчать или ответить вежливо, но холодно.**

5. Какой из названных в статье принципов психологической самозащиты вы считаете наиболее эффективным? Почему? **Я считаю, что смотреть на любую, пусть даже самую сложную проблему с иронией, один из самых эффективных принципов. Не решаемых ситуаций нет. Главное - не паниковать и проще смотреть на вещи. Выход есть всегда!**

7-69 | Знаки препинания.

На лишний вес человека влияют множество факторов: нарушение обменных процессов организма, любовь поесть, вредные привычки, малоподвижность, неправильное питание, наследственность и др. Часто люди голодают почти весь день, и только вечером перед сном на столе появляется калорийная еда в большом количестве. После такой «диеты» здоровье может только ухудшиться, а вы можете набрать ещё несколько лишних килограммов. Более того, после нескольких лет «неправильной диеты» появляются болезни, такие как хронический гастрит, язва желудка и т.п.