

## Как остаться здоровым осенью и зимой: инструкция

УРОВЕНЬ C2

# 1

**Прочитайте следующие пословицы. Попробуйте объяснить их значение.**

1. Кто в двадцать лет не здоров, в тридцать не умён, а в сорок не богат, тому век таким не бывать.
2. Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — всё потерял.
3. Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

# 2

**Посмотрите на изображения.**

Какие проблемы они иллюстрируют, что их объединяет?



1



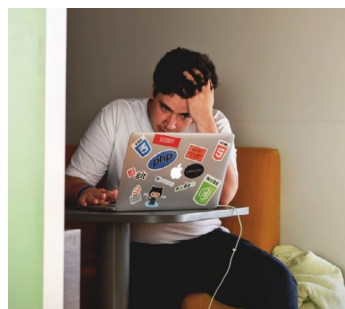
2



3



4



5



6



7



8

### 3

**Ответьте на вопросы и обсудите их в группе.**

1. С какими проблемами со здоровьем чаще всего сталкиваются люди в вашей родной стране?
2. Какие вредные привычки, по вашему мнению, являются наиболее опасными для здоровья человека?
3. Что принято делать у вас на родине для профилактики различных заболеваний?
4. Какие продукты питания у вас в стране считаются наиболее полезными?
5. Что, на ваш взгляд, оказывает главное влияние на здоровье современного человека?

### 4

**Ознакомьтесь с представленными ниже словами.**

Какие из них вам знакомы, в каком контексте они встречались? При возникновении трудностей в понимании данной лексики обратитесь к словарю.

Суперфуды • Провитамины • Микроэлементы • Каротиноиды • Антиоксиданты • Калории • Глюкоза • Иммунные клетки • Свободные радикалы • Ожирение • Гигиена • Противовирусные препараты • Хандра

### 5

**Прочитайте статью.**

Найдите соответствующее название для каждого параграфа.

**По материалам:**

[https://health.mail.ru/news/kak\\_ostatsya\\_zdorovym\\_osenyu\\_instruktsiya/](https://health.mail.ru/news/kak_ostatsya_zdorovym_osenyu_instruktsiya/)

А	Берегите кожу
Б	Соблюдайте гигиену
В	Попробуйте «зимние суперфуды»
Г	Занимайтесь спортом правильно
Д	Добавьте побольше специй
Е	«Впитывайте» свет
Ж	Перестаньте согреваться шоколадками

### Как остаться здоровым осенью и зимой: инструкция

Есть ли шанс избежать типичных осенне-зимних проблем — простуды и хандры?

Да, если вы хорошенько подготовите организм к похолоданию и короткому световому дню.

Вы наверняка не раз слышали про суперфуды, которые богаты витаминами и микроэлементами и способны поддержать здоровье — к ним относят, например, экзотические ягоды асаи и традиционную русскую гречку. Но, оказывается, для холодного времени года есть особые суперфуды. К ним относят питательные и полезные овощи — тыкву и батат. И в тех, и в других много каротиноидов — веществ, которые в организме превращаются в витамин А. Чем насыщеннее цвет этих зимних овощей, тем выше концентрация в них провитаминов. Каротиноиды оказывают антиоксидантный эффект — они борются со свободными радикалами, не давая им разрушать клетки, в том числе иммунные. Значит, «зимние суперфуды» не только насытят вас калориями и согреют, но и, некоторым образом, помогут в профилактике простуд.



Тыква



Батат



Гречка

Пейте кофе с корицей, чай с гвоздикой, ешьте рис с карри и посыпайте блюда острым красным перцем — осенью и зимой разнообразие приправ особенно актуально. Всё потому, что все эти добавки не только улучшают вкус напитков и еды, но и обладают противовоспалительными свойствами. И есть шанс, что именно они помогут вам не разболеться после того, как вы замёрзли на улице. К тому же специи, как и упомянутые выше суперфуды, — хорошие антиоксиданты.

Корица, ко всему прочему, позволяет лучше контролировать содержание сахара в крови. Это значит, что утренний кофе с корицей поможет избежать скачков (и последующих падений) уровня глюкозы — и сохранить необходимую зимой энергию на стабильном уровне.

В холода многих тянет на вредную — сладкую и жирную — пищу. Это вполне объяснимо: за окном дождь/слякоть/мороз, и единственное, что радует и согревает, — торт или бургер. В конце концов, если вы

придерживаетесь принципов здорового питания весь год, разве нельзя в самые тоскливые месяцы дать себе послабление? Врачи не советуют этого делать — по крайней мере, если вы не хотите заработать ожирение после череды холодных зим. За каждый такой сезон, по их наблюдениям, люди набирают в среднем по 0,5-1 кг. И летом этот лишний вес никуда не исчезает, а продолжает накапливаться. В итоге к 50 годам многие становятся килограммов на 15 тяжелее, чем были в юности, причём вес набирается постепенно, так что в один прекрасный день вы и сами не поймёте, откуда всё это взялось.

Чтобы этого избежать, зимой уделяйте особое внимание полезным перекусам. Съешьте, к примеру, горсть орехов или кусок зернового хлеба с нежирным сыром — это позволит поддерживать баланс: не замерзнуть между основными приёмами пищи и не тянуться к шоколадкам.

Да, осенью и зимой солнца не хватает, особенно в средней полосе России. Но стоит хотя бы попробовать взять от короткого светового дня максимум. У так называемой

«зимней депрессии» есть вполне официальное название — сезонное аффективное расстройство (САР).

Примерно каждый пятый из нас может столкнуться с внезапным изменением настроения при наступлении холодов. Вы впадаете в настоящую «зимнюю спячку» — еле ползёте до работы, не можете перестать есть вредную еду? Не желаете выбираться куда-либо, а также видаться с друзьями? Вполне возможно, что у вас сезонное аффективное расстройство.

Первое, что вы можете сделать для борьбы с этой проблемой, — проводить как можно больше времени на улице в течение светового дня. Ещё можно принимать добавки с витамином D: в холодное и тёмное время года мы получаем его недостаточно, а дефицит этого витамина связан с развитием депрессии. Только для начала проконсультируйтесь с врачом, чтобы он подобрал вам нужную дозу — избыток витамина тоже вреден.

**5** Зимой из-за перепадов температуры, сухости воздуха кожа у многих сохнет, шелушится и трескается. Конечно, её нужно всячески защищать — наносить увлажняющие и питательные кремы на лицо, тело и ладони, пользоваться гигиенической помадой и так далее. Но вообще сухость кожи лучше предотвратить — и для этого придётся изменить зимнее отношение к гигиене.

Например, не принимать слишком горячий душ или ванну — как бы сильно вы ни замёрзли. Чем выше температура воды, тем больше риск, что она пересушит кожу. Чем дольше вы подвергаетесь воздействию воды, тем хуже для кожи. Поэтому не стоит часами отмокать в горячей ванне — лучше ограничиться 10 минутами или предпочесть быстрый душ, а воду сделать умеренно тёплой.

Мыло (а также гели для душа и так далее) не нужно использовать часто и много — достаточно обработать ими самые загрязнённые участки тела.

**6** Не нужно объяснять, чем так хороша физическая активность зимой. Особенно на улице — свежий воздух, солнечный свет... А также риск отморозить себе что-нибудь зимой или заболеть осенью. Соблюдайте несколько простых правил. Одевайтесь в несколько слоёв относительно тонкой одежды вместо одной огромной и тёплой куртки со свитером. Во время занятий спортом вы всё равно начнёте потеть, а плотная одежда только усилит этот процесс. Потом пот начнёт испаряться, и вы, как ни парадоксально, будете сильнее мёрзнуть.

Выход из этой ситуации — многослойная одежда: нижний слой из тонкого синтетического материала, который впитывает пот, поверх — флисовая кофта, сохраняющая тепло. И, наконец, верхний «уровень» — дышащая непромокаемая куртка.

Пейте достаточно жидкости — несмотря на то, что на улице холодно, организм при физической нагрузке так же, как и летом, теряет воду. При температуре ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  лучше останьтесь дома или перенесите тренировку в спортзал.

**7** Конечно же, не стоит забывать об элементарных правилах гигиены, особенно когда все вокруг чихают и кашляют. Чаще мойте руки, по возможности избегайте людных мест, помните, что самые грязные предметы — это клавиатура вашего компьютера, дверные ручки и кнопка лифта.















Если хотите защититься от гриппа — сделайте прививку. Другого пути нет: противовирусные препараты, народные средства и оксолиновая мазь, увы, не помогут. Если хотите защититься от ОРВИ, главное — не переохлаждаться, потому что вирус-возбудитель скорее «приживётся» в ослабленном организме.

И главное — не забывайте высыпаться, здоровый сон важен осенью как никогда!

# 6

Опираясь на материал прочитанного текста, определите

Правдивость  или Ложность  представленных ниже утверждений.

1	Пища, богатая каротиноидами, в холодное время года поможет в профилактике простуды.		
2	Употребление в пищу острых специй и суперфудов является единственной возможностью защититься от болезней в холодное время года.		
3	Употребление жирной и сладкой пищи в холодный период не принесёт вреда здоровью, если весь год придерживаться принципов здорового питания.		
4	Нахождение на улице в течение дня и приём витамина D помогают справиться с сезонным аффективным расстройством.		
5	В холодный период года полезно принимать долгий горячий душ и ванну.		
6	Занимаясь спортом на улице в холодное время года, следует отдавать предпочтение многослойной одежде.		
7	Соблюдение правил гигиены и противовирусные препараты дают стопроцентную защиту от гриппа и простуды.		

# 7

В тексте вы встретили следующие слова и выражения.

Попробуйте объяснить их значение.

Богат ( <b>чем?</b> )	Суперфуды богаты витаминами и микроэлементами.
Обладать ( <b>какими?</b> ) свойствами	Эти добавки обладают противовоспалительными свойствами.
Оказывать ( <b>какой?</b> ) эффект	Каротиноиды оказывают антиоксидантный эффект.
Подвергаться воздействию ( <b>чего?</b> )	Чем дольше вы подвергаетесь воздействию воды, тем хуже для кожи.



# 10

Используя выражения из Задания 9, заполните пропуски в предложениях.

1. .... , такие как болезни сердца, рак, инсульт, диабет, являются основной причиной смертей в мире.
2. Андрей никогда не обращался к врачу с жалобами, с детства ничем не болел. Про таких людей говорят .....
3. Для того, чтобы иметь в старости ....., необходимо следить за собой уже в молодом возрасте.
4. Более половины пользователей интернета проводят в социальных сетях почти сутки. Интернет-зависимость стала ..... нашего времени.

# 11

Ответьте на вопросы.

1. Знакомы ли вам проблемы, описанные в тексте?
2. Какие из рекомендаций, представленных в тексте, вы считаете наиболее эффективными?
3. Какими полезными советами, на ваш взгляд, можно дополнить данную статью?

# 12

Письмо.

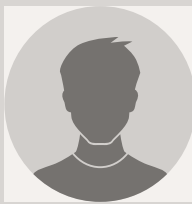
**Вы известный врач — Кириллов Олег Николаевич.**

**В свободное время вы отвечаете на письма пациентов в медицинском интернет-журнале.**

Перед вами письмо Владимира из города Москва.

Ознакомьтесь с историей больного и напишите ему ответ:

- прокомментируйте жалобы пациента
- ответьте на его вопросы
- дайте советы для решения его проблемы

Кому	Олегу Николаевичу Кириллову	
От кого	Владимир	
	45 лет	
	Москва	
Тема	Медицинская консультация	

Здравствуйте, уважаемый Олег Николаевич!

Моя беда знакома многим людям моего возраста — лишний вес. Должен сказать, что в детстве я не страдал от подобных проблем, у меня была активная жизнь и я мог похвастаться отменным здоровьем. После 30 лет мой вес стал медленно расти, если честно я даже не успел заметить, в какой момент начались проблемы. Мой рост 178 см, а вешу я 120 кг! Такая ситуация меня не только пугает, но и удивляет, поскольку нельзя сказать, что я много ем. Обычно я завтракаю в 7:30, ем бутерброд с колбасой или сыром. Потом я отправляюсь на работу, где нахожусь до 19:00. Я работаю в офисе, где у меня много дел, и очень часто у меня не хватает времени на обед, поэтому ем я уже дома. На ужин у меня обычно мясо с гарниром, например с картофелем. Выходит всего 2 приёма пищи в день, а вес прибавляется! Скажите, доктор, может ли это быть связано с малоподвижным образом жизни? На работу я обычно добираюсь на автомобиле. Кроме всего прочего, я стал замечать, что у меня нет сил, раньше мы с женой проводили выходные на природе или в компании друзей, но сейчас в субботу и воскресенье я лежу дома, не хватает энергии даже на простые вещи. Я замечаю, что стал чаще болеть. В прошлом году я заболел гриппом, хотя осенью принимал противовирусные препараты! С чем могут быть связаны такие проблемы с иммунитетом и как я могу вернуть себя в норму? Я хочу не только хорошо выглядеть, но и хорошо себя чувствовать.

Надеюсь на ваш ответ и помощь,  
Владимир

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Автор урока: **Александра Де Паулис**  
[adepaulis@youlang.ru](mailto:adepaulis@youlang.ru)