

СПОРТ

Спортивна термінологія:

змагання з плавання
перемогти / виграти з рахунком, на користь команди
золоті нагороди в двоборстві
здобути «срібло»
переможець універсиади
зимова/літня олімпіада
Чемпіонат світу/Європи
футбольний клуб
футбольний матч
гра-відповідь
гравець національної збірної
забити ... м'ячі
ключка, шайба
Вчорашній матч завершився/закінчився з рахунком 3:2 на користь ...

Як покращити здоров'я школярів?

Педагоги й лікарі визначають недостатність руху, коли йдеться про руховий режим школярів. Протягом дня школярі сидять за партою в класі, біля телевізора, виконуючи домашні завдання і читаючи, від 5,5 до 8,5 годин.

Отакий малоруховий спосіб життя, природно, позначається негативно на здоров'я.

З давніх давен люди використовували фізичні вправи з метою попередження захворювань та активізації життєвих процесів організму. Гімнастика, плавання й обливання водою різної температури слугують людям як оздоровчі заходи. Давньогрецький учений Гіппократ вважав гімнастику, свіже повітря та прогулянки важливими чинниками здоров'я й довголіття. Ніщо так не виснажує і не руйнує організм людини, як тривала фізична бездіяльність, стверджував Аристотель. А відомий філософ і математик Піфагор назвав фізичну культуру і спорт важливими помічниками в розумовій діяльності людини. Він мав для цього підставу, адже сам був видатним атлетом і досяг олімпійських висот. Узявши участь в Олімпійських іграх з панкратіону (поєднання елементів боротьби з кулачним боєм), Піфагор став переможцем.

Існує багато засобів впливу на організм людини. Це – ходьба й біг, стрибки й метання, ігри й плавання, ранкова гімнастика, катання на ковзанах та ін. Може виникнути запитання: які ж фізичні вправи найкорисніші, які з них краще впливають на організм?

Вчені, лікарі і спортивні педагоги вважають, що тільки різноманітні фізкультурні засоби, вправи з багатьох видів спорту можуть сприяти фізичному розвитку людини, зміцненню її здоров'я.

Сучасні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони змолоду дбали про своє фізичне вдосконалення, мали знання в галузі гігієни і медичної допомоги, вели здоровий спосіб життя, самостійно займалися фізичними вправами.

Для розв'язання цих завдань у загальноосвітній школі передбачена організація щоденних занять учнів фізичною культурою (на уроках, у гуртках фізичної культури спортивних секціях). Але для багатьох шкіл це більше бажання, а ніж можливість втілення в життя.

Збереження і зміцнення здоров'я учнів особливо в наш час потребують конкретного вирішення. Дві, три години занять фізичною культурою на тиждень, передбачені навчальними програмами, не вирішують цієї нагальної проблеми. Діти повинні мати рухове навантаження в обсязі восьми – десяти годин і при цьому додержуватися гігієнічних норм, тобто прийняти душ, переодягнутись, трохи відпочити та інше.

У деяких школах було запроваджено спеціальну програму. Уроки фізичної культури було винесено поза розклад. Дітей розподілили в групи за їх фізичними, віковими та статевими особливостями.

1. Який стиль життя сучасних школярів?
2. Як ставилися до спорту стародавні філософи?
3. Що ви дізналися про математика Піфагора?
4. Що позитивно впливає, на думку лікарів і вчених, на зміцнення здоров'я?
5. Скільки уроків фізкультури є здебільшого в школах?
6. А скільки годин рухового навантаження рекомендують дітям фахівці?

ТУРИЗМ

приготувати необхідні речі
взяти з собою
покласти в рюкзак
зробити/влаштувати привал
знайти місце для привалу
дійти до турбази
посередині/напів шляху
спати/відпочивати в наметі
йти стежкою
прогулянка за місто
підніматися на гору/вершину
спускатися з гори
відправлятися в мандрівку/похід, поїздку
здійснювати турпохід
іти в похід;
їздити на південь за (туристичною) путівкою
пішохідний маршрут
наметове містечко
двомісний намет
розкласти намет
кемпінг
оздоровчий табір
табір відпочинку дітей та юнацтва
нічліг/ночівля

Скажіть, будь ласка, як далеко звідси до турбази?
Брат раніше любив підніматися на гірські вершини,
а зараз більше їздить за туристичними путівками.
Наш син з дитинства звик до туристичних походів.
В останні роки бурхливо розвивається міжнародний туризм.

1. Прочитайте слова та словосполучення та доповніть список речей, які ви взяли б собою на турпохід.

- а) одяг – спортивний костюм, вітровка, дощовик, ...
- б) взуття – спортивні черевики ...
- в) спорядження – рюкзак/наплечник, спальний мішок, намет, казанок, миска, карта місцевості, компас, аптечка,...
- г) продукти –

2. Поради для туристів.

- 1) Як можна влітку орієнтуватися без компаса?
 - а) За сонцем – у липні в 4 години воно на північному сході, в 12 годин на півдні, а в 19 годин на північному заході.
 - б) За Великою ведмедицею – вона завжди на півночі.
 - в) За травою – біля пнів та великих каменів вона вище та густіше з південного боку.

3. Дайте відповідь на запитання.

- 1) Ви любите туристичні походи?
- 2) Як одягаються туристи?
- 3) Що вони беруть із собою?
- 4) Де влаштовують привал?
- 5) Де можна переночувати?
- 6) Що більше вам подобається: туристичні мандрівки чи водний спорт?
- 7) Що можна приготувати на вогнищі?
- 8) Ви вмієте готувати обід на багатті/вогнищі/ватрі?
- 9) Які продукти слід із собою взяти?
- 10) З якого віку ви займаєтесь туризмом?
- 11) Ви надаєте перевагу горам чи річковим подорожам?
- 12) Як правило ви зупиняєтесь в готелі чи в туристичній базі?