

1 СЕМЕСТР (дискуссия 1)

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ

В российских **СМИ** постоянно говорят и пишут о **сокращении продолжительности жизни**, особенно мужчин. **Основная причина** этого — алкоголизм, курение, плохое питание, **гиподинамия**. **Естественно**, что это **беспокоит** многих людей, и они всё больше и больше обращают внимание на своё здоровье. Журналы, пишущие о проблемах здоровья, сейчас очень популярны.

Конечно, все хотят жить дольше. Но жить дольше — не значит жить лучше. **Главное** — сохранить хорошее здоровье на долгие годы. Сложно? Совсем не так сложно, как кажется, если **следовать** советам медицинских специалистов.

Каждый день вы должны есть хотя бы немного **сырых** овощей и фруктов. Кроме этого, нужны **варёные** овощи. Полезнее всего овощи ярко-зелёного или ярко-оранжевого цвета. Овощи и фрукты дают организму витамины и **минеральные вещества**.

Жиры также необходимы организму человека, особенно в **пожилом возрасте**. Весь вопрос в том, какие жиры. Очень полезно **растительное масло**, а **вот сливочного масла**, сыра и мяса надо есть поменьше.

Воздух нужен человеку **гораздо больше** воды и пищи. Проводите больше времени на открытом воздухе.

Все наши эмоции остаются не только «в голове». Они **управляют** физиологическими реакциями организма. Когда мы **нервничаем**, **иммунная** система (система естественной защиты организма) не **вырабатывает** клетки Т и Б, которые защищают нас от **инфекционных болезней** и даже от **рака**. **И наоборот**, когда мы радуемся жизни, наша иммунная система и наше здоровье становятся крепче.

Без стрессов жить невозможно, но надо находить время для пауз, во время которых вы можете **расслабиться**.

Необходимо постоянно тренировать защитную систему организма. Не носите слишком тёплую одежду и почаще **проветривайте** квартиру. Температура воздуха в комнате, где вы спите, не должна быть выше 15—17 градусов.

Разговор с подругой или другом, что-то вкусное, хороший фильм или цветы... Такие маленькие радости **доставляют нам удовольствие** и помогают нашему **мозгу** вырабатывать серотонин, называемый также гормоном счастья.

Старайтесь чаще смеяться. При смехе у человека работают не только

мышцы лица. Смеясь, мы дышим глубже и получаем больше **кислорода**.

Чтобы вам не было скучно выполнять все эти полезные советы одному, **запишитесь** в один из **многочисленных** спортклубов, информацию о которых можно найти в любой газете.

Задание 1. Переведите текст, обращая особое внимание на слова, выделенные жирным шрифтом.

Задание 2. Прочитайте текст и найдите ответы на следующие вопросы.

1. Почему в российских СМИ постоянно говорят и пишут о сокращении продолжительности жизни?
2. Что советуют есть специалисты, чтобы жить дольше?
3. Что дают организму овощи и фрукты?
4. Какие жиры наиболее полезны организму человека?
5. Как влияют эмоции на человека?
6. Как надо тренировать защитную систему организма?
7. Почему надо чаще смеяться?

Задание 3. Напишите небольшое сочинение на тему «Что должен делать человек, чтобы жить дольше».