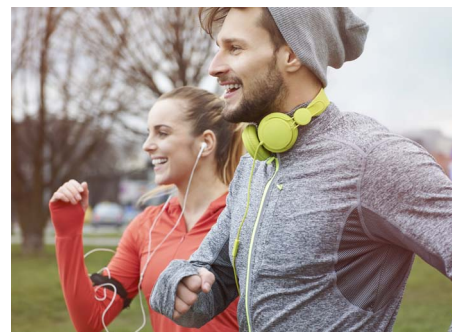


Sport to zdrowie

O tym, że sport to zdrowie, wiedzą już **najmłodszy**. Ma on **dobroczynny wpływ** na nasz organizm – **rozluźnia, poprawia krążenie krwi** i pracę układu oddechowego, reguluje **przemianę materii**, **wzmacnia układ odpornościowy** i **oczyszcza** organizm z substancji toksycznych. Każdy, kto próbuje **zrzucić kilka kilogramów**, musi pomyśleć o ruchu. Wysiłek fizyczny pozwala **spalić nadmiar kalorii**, wymodelować sylwetkę i **wyrzeźbić mięśnie**. Bardziej elastyczne mięśnie pozwalają **zachować większą sprawność w podeszłym wieku**. Regularnie ćwicząc, **zmniejszamy** także ryzyko zachorowania na różne choroby cywilizacyjne. **Siedzący tryb życia** jest **przyczyną** wielu **dolegliwości**, dlatego warto pomyśleć jak najwcześniej, jak im **zapobiegać**. Ruch jest na to doskonałym sposobem.



Z uprawiania sportu **płyną korzyści** nie tylko dla ciała, ale też dla ducha. Eksperci twierdzą, że aktywność fizyczna poprawia **wydajność umysłu**. Dzięki niej lepiej zapamiętujemy informacje, mamy lepszy nastrój. Podczas wysiłku organizm produkuje endorfiny, czyli hormony szczęścia. A więc uprawiając sport, jesteśmy szczęśliwsi i łatwiej nam **uniknąć** depresji. Wysiłek fizyczny, **zwłaszcza** ten na **świeżym powietrzu**, **skutecznie** redukuje stres. Jesteśmy po nim zrelaksowani i mamy więcej sił do **mierzenia się** z problemami.

Jak zacząć uprawiać sport, jeśli wcześniej **nie mieliśmy** z nim **do czynienia**, żeby sobie nie zaszkodzić? Ważne, aby nie zaczynać nagle od dużego wysiłku. Do sportu powinniśmy przyzwyczajać się **stopniowo**. **Sprawdza się** tutaj metoda małych kroków. Jeśli na przykład chcesz biegać, zacznij najpierw od szybkiego, kilkuminutowego spaceru. Z czasem wydłużaj treningi. W sporcie bardzo ważna jest systematyczność. Jeśli chcesz osiągnąć konkretne efekty, na przykład schudnąć, musisz **uzbroić się w cierpliwość**.

Pamiętaj też, że warto wybrać taki wysiłek fizyczny, który będzie ci sprawiać radość. Jeśli **nie znosisz** biegać, ale próbujesz uprawiać jogging, bo wszyscy to robią, bo trzeba uprawiać jakiś sport, bo twój chłopak lub twoja dziewczyna biega – możesz się szybko **zniechęcić**. Pomyśl, co daje ci radość – może uwielbiasz tańczyć? Albo ćwiczyć jogę? Możliwości i pomysłów jest mnóstwo. Trzeba tylko chcieć i **wprowadzić swoje zamiary w życie**.

Słownictwo:

najmłodszy – dzieci

dobroczynny wpływ na + B. – bardzo dobre oddziaływanie

rozluźniać / rozluźnić – zmniejszyć napięcie, stres

poprawia krążenie krwi – polepsza obieg krwi w organizmie

przemiana materii – metabolizm; to, jak trawimy pokarm

wzmacniać / wzmocnić – dodać siły, poprawić, polepszyć

układ odpornościowy – układ immunologiczny

oczyszczać / oczyścić – sprawić, że coś jest czystsze

zrzucić / zrzucić kilka kilogramów – schudnąć kilka kilogramów

spalić nadmiar kalorii – zamienić kalorie, których jest za dużo, na energię

rzeźbić / wyrzeźbić mięśnie – wymodelować mięśnie, zadbać o muskulaturę

zachować większą sprawność – utrzymać, mieć kondycję

w podeszłym wieku – na starość



zmniejszać / zmniejszyć – zredukować

siedzący tryb życia – styl życia, który polega głównie na siedzeniu

przyczyna – powód

dolegliwość – problem ze zdrowiem

zapobiegać / zapobiec – zrobić tak, aby czegoś uniknąć, aby to się nie stało

płyną korzyści – pojawia się coś pozytywnego

wydajność umysłu – efektywność procesów myślowych

uniknąć / uniknąć – sprawić, że coś się nie stanie

zwłaszcza – szczególnie

na świeżym powietrzu – na dworze, na zewnątrz

skutecznie – z dobrym wynikiem, rezultatem

mierzenie się z + N. – walka, zmaganie

nie mieć do czynienia – nigdy nie spotkać się z czymś, nie robić czegoś

stopniowo – krok po kroku

sprawdza się – jest dobry

uzbroić się w cierpliwość – mieć dużo cierpliwości, umieć czekać

nie znosić – nie cierpieć, bardzo nie lubić

zniechęcać się / zniechęcić się – stracić chęci, ochotę

wprowadzać / wprowadzić swoje zamiary w życie – realizować to, na co się zdecydowałem

Ćwiczenia

1 Proszę uzupełnić zdania właściwymi formami.

1. Nigdy nie mieliśmy do czynienia z (coś) takim.
2. Taniec nie sprawia mi już tyle (radość), co kiedyś.
3. Najlepsza jest (metoda) małych kroków.
4. Nie znoszę (sport), ale wiem, że jest dobry dla zdrowia.
5. Mam dobrą przemianę (materia)
6. Sport może być (narzędzie) walki z depresją.
7. Zdrowy tryb życia zapobiega wielu (choroby)
8. Powinnaś wreszcie pomyśleć o (ruch), a nie tylko siedzieć przed komputerem.
9. Regularne uprawianie sportu poprawia wydajność (umysł)
10. Chciałabym żyć zdrowiej. Od (co) mam zacząć?

2 Proszę wybrać odpowiednie słowo.

1. Sport pozwala **wyrzeźbić** / **spalić** mięśnie.
2. Wysiłek fizyczny na **czystym** / **świeżym** powietrzu ma dobroczynny wpływ na zdrowie.
3. Uprawiając sport, **unikamy** / **oczyszczamy** organizm ze szkodliwych toksyn.
4. Chciałabym **zapobiec** / **zrzucić** 5 kilogramów.
5. Najtrudniej jest wprowadzić swoje zamiary **w praktykę** / **w życie** i być systematycznym.



Sport to zdrowie

Odpowiedzi do ćwiczeń

1 1. czymś (narzędnik), 2. radości (dopełniacz), 3. metoda (mianownik), 4. sportu (dopełniacz), 5. materii (dopełniacz), 6. narzędziem (narzędnik), 7. chorobom (celownik), 8. ruchu (miejscownik), 9. umysłu (dopełniacz), 10. czego (dopełniacz)

2 1.wyrzeźbić, 2. świeżym, 3. oczyszczamy, 4. zrzucić, 5. w życie