

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Иностранный язык

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

№ 4

Выполнил:

Студент Гасанагаев Роман
Нухбалаевич

Специальность 40.02.01 «Право и
организация социального
обеспечения»

Преподаватель: Богачева Елена
Олеговна

Тула, 2022

Задание 1. Прочитайте и ПИСЬМЕННО переведите текст.

The secret to a long and happy life... being lazy! Joggers who get up early and run through the park, executives who try to work off stress with a game of squash, and people who do bodybuilding may all be shortening their lives. According to Peter Axt, a German researcher and exmarathon runner, laziness is good for you.

'No top sportsman,' says Axt, 'has lived to a very advanced age.' Among the examples of athletes who have died young, he mentions Jim Fixx, the author of The Complete Book of Running, and the man who almost single-handedly launched the American fitness revolution. He died at the age of 52. As Axt says, 'Better not to start'.

With his daughter Michaela, a doctor, he has written a book called The Joy of Laziness. It says that there are three keys to long life: to play less sport, to reduce stress, and to eat less food. He gives the example of an Italian village with an unusually high number of centenarians which seems to owe its communal good health to following the Axt principles. No one runs, siestas stretch through the afternoon from 1 p.m. to 4 p.m., and the main activity seems to be sitting in the shade or gossiping.

The Axt's ideas are based on research which argues that animals have only a limited amount of energy. Those who use up energy quickly live for a shorter time than those who conserve energy. So an executive who wants to compensate for a stressful day by going to the gym is in fact multiplying his problems.

However, Peter Axt believes that light exercise is beneficial. 'I jog gently for 20 minutes three or four times a week,' he said, 'but I have no time for men over 50 who insist on running several kilometres a day.'

Перевод

Секрет долгой и счастливой жизни...быть ленивым! Бегуны, которые рано встают и бегают по парку, руководители, которые пытаются снять стресс игрой в сквош, все те, кто занимается бодибилдингом, возможно, сокращают свои жизни. По мнению Петера Акста, немецкого исследователя, бывшего марафонца, лень вам полезна.

«Ни один лучший спортсмен не дожил до преклонных лет»,- говорит Акст. Среди примеров атлетов, умерших в молодом возрасте, он упоминает Джима Фикса, автора книги «Полная книга по бегу», человека, который практически в одиночку начал фитнес- революцию в Америке. Он умер в возрасте 52 лет. Как говорит Акст: «Лучше и не начинать».

Со своей дочерью - врачом Микаелой он написал книгу под названием « Радость от лени». В книге пишется, что есть три секрета

долгожительства: поменьше заниматься спортом, сократить стресс (переживания), и поменьше кушать. В качестве примера он приводит итальянскую деревню, где проживают неожиданно большое количество столетних людей, у которых у всех хорошее здоровье благодаря принципам, о которых говорит Акст. Никто не бегают, сиеста длится после обеда с 1 по 4 часов, и основное времяпрепровождение, кажется, - это просиживание в тени и болтовня.

Идеи Акста основываются на исследованиях, которые утверждают, что у животных существует ограниченное количество энергии. Те, кто использует ее быстро, живут намного меньше чем те, кто бережет ее. Таким образом, те руководители, которые желают снять стресс в конце дня и идут в спортзал, на самом деле, по факту наоборот усугубляют свои проблемы.

Однако, Петер Акст считает, что легкие упражнения полезны. «Я не быстро бегаю по 20 минут три – четыре раза в неделю», - говорит он «но у меня нет времени как у мужчин, которым более 50 лет и которые упорно бегают нескольких километров в день»

Задание 2. Подчеркните ударный слог в следующих словах, переведите их.

jogger - бегун

squash – раздавить (гл.) сквош (сущ.)

shorten – сокращать, укорачивать

marathon - марафон

laziness - лень

athlete – спортсмен, атлет

lanch - начинать, запускать

centenarian – человек ста и более лет, столетний

gossip - сплетня, слух, болтовня

conserve – сохранять, сберегать

multiple - умножать, увеличивать, размножаться

beneficial - благотворный, полезный, целительный

Задание 3. Заполните пропуски словами из списка.

Several; run; limited; work; eat; do; reduce; ex-marathon; lived; fitness

1. **Run** through the park 2. **Work** off stress 3. **Do** bodybuilding 4. **Ex-marathon** runner 5. **Lived** to a very advanced age 6. **Fitness** revolution 7. **Reduce** stress 8. **Eat** less food 9. **Limited** amount of energy 10. **Several** kilometers a day.

Задание 4. Прочитайте предложения и напишите T(True) после верных и F(False) после неверных, NM (not mentioned), если в тексте не упомянута эта информация.

1. Peter Axt regularly runs marathons. **F(False)**
2. He says that people who do too much sport will probably die younger. **T(True)**
3. Jimm Fixx got Americans to do more sports. **T(True)**
4. The Joy of Laziness is a bestseller. **NM (not mentioned)**
5. The book says that the only important thing to help you live longer is to do less sport. **F(False)**
6. In the Italian village people are very healthy but not very active. **T(True)**
7. The book's ideas are based on 5 years' research. **NM (not mentioned)**
8. He thinks that if you've had a very tiring day at work then you shouldn't do physical exercise. **T(True)**
9. Axt doesn't have time to run several kilometers a day. **T(True)**

Задание 5. Напишите, что необходимо делать, чтобы быть здоровым.

Продолжите список (перечислите не менее шести факторов).

If you want to be healthy you should:

§ 1. Go in for sport....

2. **Buy only natural food with no added chemicals.**
3. **Sleep eight-ten hours every day.**
4. **Eat more fruit and vegetables.**

- 5. Drink about 250 -gram glasses of water three times a day.**
- 6. Stretch, run and jog every morning.**
- 7. Challenge yourself.**
- 8. Do something you love, positive emotions are healthy, prolong life and make living pleasant.**
- 9. Spend a lot of time outdoors.**
- 10. Give up bad habits, such as smoking, alcohol, drugs, eating fat food, eating at night.**