

Otázka: Спорт

Předmět: Ruský jazyk (ruština)

Přidal(a): Marija Hrazdiová

Самозащита

Самозащита – наш школьный предмет. Мы защищаем жизнь, здоровье и собственность. Самозащита это: касания, попадания, повороты, оружие и другие технические устройства. На мой взгляд, каждый должен знать основные элементы самозащиты, потому что опасность повсюду. В наше современное время каждый владеет мобильным телефоном, компьютером и другими современными устройствами. Если я осматриваюсь вокруг, я вижу маленьких детей с мобильным телефоном в руках. Это ужасно. Подростки или подростки играют в грубые компьютерные игры и это может быть причиной этого – преступность в нашем обществе растет. Люди агрессивны и очень нервны.

Первая помощь

Первая помощь – это помощь, которую каждый может оказать больному или раненому перед профессиональной медицинской помощью. • Очень часто первая помощь может спасти жизнь людей Я хотел бы описать первую помощь в случае, е. г.

– Головная боль Прежде всего, мы должны дать пострадавшему аспирин, затем пусть он пока полежит в темной комнате. Иногда чашка кофе может помочь –

Прежде всего, мы должны сесть на жертву. Пусть он слегка наклонится вперед. Он должен засунуть ноздри примерно на 5 или 10 минут. Если кровотечение не прекращается, мы организуем обращение в больницу.

мышечная спазм

Прежде всего, мы должны массировать пораженные мышцы, пока боль не пройдет. Также мы можем принимать обезболивающие и держать пораженные мышцы в тепле.

Сломанная ногаПрежде всего, мы должны уложить пострадавшего и зафиксировать поврежденную конечность прокладкой. Мы должны положить свернутые одеяла снаружи травмированной конечности и между ног. Мы должны держать жертву в тепле. Мы должны организовать поездку в больницу.**Обморок**Прежде всего, мы должны положить пострадавшего на спину и поднять ноги человека, чтобы пересмотреть поступление крови к мозгу. Мы должны ослабить крепко. Если человек без сознания, мы должны сильно потрясти его или слегка ударить по лицу. Если человек в сознании, мы должны заставить его выпить немного воды или фруктового сока. Если состояние не улучшается, мы должны организовать поездку в больницу.

фитнесСпорт очень хорош для активного отдыха и важен для нашего физического и психического здоровья. Есть много видов спорта и игр, мы можем заниматься спортом на открытом воздухе или в помещении, в воде или где угодно. Спорт на свежем воздухе: гольф, катание на лыжах, катание на санях, виндсерфинг, марафонский бег, рыбалка, скалолазание, туризм, катание на горных лыжах, верховая езда, ... Спорт в помещении включает в себя: настольный теннис, гимнастика, сыр, игры с мячом, легкая атлетика (спринт , прыжки в высоту, прыжки в длину, бросок мяча, ..) можно практиковать как на открытом воздухе, так и в помещении. Есть также водные виды спорта: водные лыжи, плавание, дайвинг, водное поло, яхтинг ,катание на каноэ, гребля. Люди по всему миру занимаются спортом. Игры с мячом по всему миру носят массовый характер – баскетбол, футбол, волейбол, теннис, гандбол. Миллионы людей любят спортивные матчи, смотрят их по телевизору или слушают по радио и скрещивают пальцы за любимую команду.Многие виды спорта берут свое начало в Британии, поэтому Британию иногда называют колыбелью спорта. Два вида регби, современная игра в хоккей, крикет, дартс, теннис и бокс были изобретены в Британии. Гольф имеет свои истоки в Шотландии. Вот основные спортивные события в Британии: Уимблдон, Великий Национальный, .. Есть и другие важные спортивные мероприятия. Олимпийские игры. являются самыми известными – они проводятся

каждые четыре года, у них есть свои летние и зимние части, которые меняются раз в два года. Некоторые важные спортивные события – Мировое и Европейское Чемпионат и Кубки в различных видах спорта. В школе у нас есть уроки физкультуры (ПТ) два или три раза в неделю. В хорошую погоду учащиеся могут выходить на стадион, где они могут играть в футбол или заниматься легкой атлетикой. Зимой мы обычно идем в спортивный зал. Каждый из нас может быть спортсменом, но не каждый может быть хорошим. Хороший спортсмен должен быть здоровым (хотя есть также спортивные мероприятия для инвалидов и не курить. Он должен сделать все, чтобы преуспеть в своем виде спорта, выслушать его тренера и посвятить большую часть своего досуга время для этого. Он / она должен тренироваться очень усердно и иметь честный характер.

практика

Наша практика проходила в конце учебного года. Я думаю, это может быть май или июнь. Практика длилась три дня. Мы жили в школьном коттедже. Школьный коттедж находится в селе Миловые. Мы были разделены на группы. В каждой группе было по пять человек, и каждая группа должна была готовить для всех членов своей группы. Это было смешно, потому что каждый день наша группа ела макароны, кетчуп, кушанье или овсянку из пакетика, яйца или суп из пакетика. В первый день, когда мы прибыли в школьный коттедж, мы разделили [dɪ'vaɪd] кровати, но кто-то должен был спать на улице у костра, потому что в школьном коттедже не было много места. Во второй половине дня у нас была презентация и практические упражнения о первой помощи с учителем Пекариковой.

На второй день у нас был будильник в 7 часов. После завтрака у нас были практические занятия о воинских формированиях с учителем Фикаром. Он научил нас, как мы можем продвигаться в чрезвычайной ситуации. В прошлый день у нас были модельные ситуации, когда мы разговаривали с нашим операционным директором через walkie-talkie и нам приходилось решать проблемы. Например потерянный человек, старая женщина, несчастная любовь. Вечером наш директор, заместитель и наш учитель истории прибыли в гости. Это было очень приятно, потому что мы сидели у костра, а наш техник Фикар играл на гитаре. В конце концов мы поджарили колбаски и хлеб .. фактически все, что осталось.