

kb 64 Ukrainisch

	de	uk
1	E Aktiv bleiben.	Е Залишатися активним.
2	E1 Wie halten Sie sich gesund und fit?	Е1 Як ви підтримуєте фізичну форму та здоров'я?
3	a Sehen Sie die Fotos an.	а Подивіться на фотографії.
4	Was machen die Personen?	Що роблять ці люди?
5	Wie oft machen Sie das?	Як часто ви це робите?
6	Sprechen Sie.	Поговоріть.
7	b Welches Foto aus a passt?	б Яка з фотографій про спортивні змагання?
8	Überfliegen Sie den Text und ordnen Sie zu.	Прочитайте текст і знайдіть відповідність.
9	Die Personen auf Foto 1 joggen.	Люди на фото 1 бігають підтюпцем.
10	Das mache ich nie.	Я ніколи цим не займаюся.
11	Ich finde das langweilig.	Мені це здається нудним.

	de	uk
1	1) Bewegung im Alltag.	1) Фізичні вправи у повсякденному житті.
2	Nur wenn man sich genug bewegt, bleibt man gesund!	Ви можете залишатися здоровими лише тоді, коли ви отримуєте достатньо фізичних навантажень!
3	Zu wenig Bewegung ist neben dem Rauchen und einer schlechten Ernährung eine häufige Ursache für Krankheiten.	Поряд з курінням і неправильним харчуванням, недостатня фізична активність є поширеною причиною хвороб.
4	Die meisten Menschen sitzen zu viel: am Schreibtisch, vor dem Bildschirm, vor dem Fernseher.	Більшість людей занадто багато сидять: за столом, перед екраном, перед телевізором.
5	Etwas mehr Bewegung im Alltag tut dem Körper und der Gesundheit gut.	Трохи більше руху в повсякденному житті корисно для вашого тіла і вашого здоров'я.
6	Und das ist gar nicht schwer: Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie zum Beispiel zu Fuß zur Arbeit gehen.	І це зовсім не складно: якщо у вас немає багато часу, ви можете ходити на роботу, наприклад, пішки.
7	Nehmen Sie außerdem öfter mal die Treppe und nicht den Aufzug.	Також частіше піднімайтеся сходами замість ліфта.
8	Das hält fit.	Так ви будете в тонусі.
9	Auch beim Telefonieren können Sie ein wenig hin- und hergehen, wenn Ihre Kollegen nicht stören.	Ви також можете трохи походити туди-сюди, коли розмовляєте по телефону, якщо ваші колеги вам не заважають.
10	Und: Gehen Sie in der Mittagspause kurz an die frische Luft spazieren.	І ще: під час обідньої перерви зробіть невелику прогулянку на свіжому повітрі.
11	Danach können Sie sich auch besser konzentrieren.	Це також допоможе вам краще сконцентруватися.

	de	uk
1	10 000 Schritte.	10 000 кроків.
2	Jeder soll 10 000 Schritte pro Tag gehen – das empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO).	Кожна людина повинна проходити 10 000 кроків на день - так рекомендує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

	de	uk
3	Einige Ärzte sagen aber auch: Es reichen 6 000 Schritte.	Проте деякі лікарі стверджують, що достатньо і 6 000 кроків.
4	Untersuchungen haben gezeigt: Eine Person mit einem Bürojob geht ungefähr 2 000 Schritte pro Tag, eine Kellnerin in einem Restaurant 5 000.	Дослідження показали, що людина з офісною роботою проходить близько 2 000 кроків на день, офіціантка в ресторані - 5 000 кроків.
5	Wer schnell geht, schafft 1 000 Schritte in ungefähr 10 Minuten.	А людина, яка швидко ходить, може пройти 1 000 кроків приблизно за 10 хвилин.
6	Sie sollten also täglich mindestens eine Stunde zu Fuß gehen.	Отже, ви повинні ходити пішки щонайменше годину на день.
7	Wenn Sie tagsüber bei der Arbeit viel sitzen, können Sie abends einen Spaziergang machen: Schon eine halbe Stunde reicht, und Sie haben 3 000 Schritte gemacht.	Якщо ви багато сидите на роботі протягом дня, можете прогулятися ввечері: достатньо півгодини, і ви пройдете 3 000 кроків.

	de	uk
1	Sport muss nicht teuer sein.	Спорт не обов'язково має бути дорогим.
2	Sie müssen sich nicht in einem teuren Fitnessstudio anmelden.	Не обов'язково ходити в дорогий спортзал.
3	Es geht auch preiswert.	Ви також можете робити це дешево.
4	Sehr einfach und effektiv ist das Joggen: Wenn Sie nicht gern laufen, können Sie auch einfach schnell gehen.	Біг підтюпцем дуже простий і ефективний: Якщо ви не любите бігати, ви можете просто швидко ходити.
5	Ein Trend ist das sogenannte Nordic-Walking: schnelles Gehen mit zwei Stöcken.	Один із трендів - скандинавська ходьба: швидка ходьба з двома палицями.
6	Auch Tischtennis ist eine günstige Sportart.	Настільний теніс також є недорогим видом спорту.
7	In vielen deutschen Städten gibt es Tischtennisplatten auf Spielplätzen und in Parks.	У багатьох німецьких містах на дитячих майданчиках і в парках є столи для настільного тенісу.
8	Man kann sie kostenlos nutzen.	Ними можна користуватися безкоштовно.
9	Außerdem bieten viele Vereine für ihre Mitglieder kostengünstige Kurse an, wie zum Beispiel Fitness, Rückenschule und Lauftraining.	Багато клубів також пропонують недорогі курси для своїх членів, такі як фітнес, тренування спини та бігові тренування.

	de	uk
1	Radfahren.	Їзда на велосипеді.
2	In Deutschland ist das Radfahren sehr beliebt.	У Німеччині дуже популярна їзда на велосипеді.
3	80 Prozent der deutschen Haushalte haben ein Fahrrad, durchschnittlich gibt es sogar 2 4 Fahrräder pro Haushalt.	80% німецьких домогосподарств мають велосипед, в середньому 2 4 велосипеда на домогосподарство.
4	Die Deutschen benutzen es vor allem auf kurzen Strecken.	Німці переважно використовують велосипеди для коротких поїздок.
5	Wer tagsüber neun Kilometer Fahrrad fährt, muss abends nicht noch extra Sport machen.	Якщо ви проїдете дев'ять кілометрів протягом дня, вам не доведеться займатися додатковими видами спорту ввечері.
6	Außerdem ist man mit dem Rad flexibel und in der Stadt bei bis zu fünf Kilometern oft so schnell wie mit dem Auto.	Більше того, їзда на велосипеді є гнучкою і часто настільки ж швидкою, як і автомобільна їзда в місті (до п'яти кілометрів).
7	Und es ist auch noch gut für die Umwelt!	А ще це добре для довкілля!