

## L'exercice

L'exercice est très important parce qu'il aide les gens à rester en forme et libère des endorphines qui nous font nous sentir bien. Il aide à stimuler l'esprit et garde les gens jeunes et en bonne santé. De nombreux enfants aiment pratiquer des sports comme le hockey et le tennis, d'autres aiment faire de la randonnée ou du kayak, il existe même des sports pour les amateurs de sensations fortes, comme le saut à l'élastique ou le parachutisme.

Il existe une grande variété de sports que les gens peuvent pratiquer, cependant, le taux d'obésité a augmenté d'environ 20% dans le monde. L'obésité entraîne le diabète, l'hypertension artérielle et d'autres problèmes de santé. Cependant, les gens affirment qu'ils n'ont pas assez de temps pour faire de l'exercice. De nombreux blogueurs ont tenté de résoudre la situation en créant des vidéos de 5 minutes pour aider les gens à rester en forme avec moins de temps. Cela a aidé de nombreuses personnes à perdre du poids, mais cela a également conduit de nombreuses personnes à avoir des attentes déraisonnables, ce qui a amené certaines personnes à souffrir de troubles de l'alimentation tels que l'anorexie.

Rester en bonne santé consiste à bouger le corps et à garder l'esprit en bonne santé, mais si ces blogueurs contribuent à la santé physique, ils ne se concentrent pas sur la santé mentale. Une mauvaise santé mentale peut entraîner de nombreux problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété et la dépression. Dans le passé, la santé mentale était très peu connue, mais de nos jours, plus de gens comprennent que pour avoir une bonne santé mentale, il faut avoir une bonne santé physique.

### Questions

1. Why is exercise important? (2)
2. State any **three** sports mentioned in the article? (3)
3. What can obesity lead to? (2)
4. What is a common excuse for not exercising? (1)
5. Who has tried to solve the problem, and how have they managed this? (2)
6. What are the body image problems that come with exercising (2)

Total: 12 marks

**The Answer Scheme is on the following page.**

Answer Scheme

<u>Question</u>	<u>Answer</u>	<u>Mark</u>
1	It helps to keep you fit // you release endorphins (happy hormone) that makes you feel good // stimulates the mind // helps you to have a young body	2
2	Hockey // Tennis // Hiking // Kayaking // Bungee Jumping // Sky Diving	3
3	Diabetes // high blood pressure // other health problems	2
4	People claim they do not have enough time	1
5	Bloggers have tried to solve this problem by creating 5 minute workouts	2
6	Eating disorders such as anorexia and unreasonable expectations	2
	<b>Total</b>	<b>12</b>

# **COPYRIGHT NOTICE**

This document and its contents are copyright of  
Lynch York Ltd, Newton Mearns  
©2020 Language Learning Scotland  
All rights reserved.

The logo for Lynch York, featuring the words "LYNCH YORK" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a solid dark blue rectangular background.

**LYNCH YORK**