

ТЕМА 6: СПОРТЪТ Е ЗДРАВЕ

Упражнение 1. Прочетете внимателно първата статия и отговорете на следните въпроси:

- 1) Какви основни принципи трябва да спазваме, за да въздейства спортът добре върху нашето здраве?
- 2) По колко часа седмично препоръчват специалистите по спортна медицина да спортуваме?
- 3) Какви спортове ни препоръчват да практикуваме?
- 4) Какви упражнения трябва да правим, за да стегнем мускулите си?
- 5) Старите хора и децата също трябва да спортуват. По колко и какви упражнения е препоръчително да правят?

Упражнение 2. Прочетете внимателно втората статия и отговорете на следните въпроси:

- 1) Каква е целта на проучването?
- 2) Защо 55% от трудоспособните българи не спортуват?
- 3) Какъв е броят и на каква възраст са участниците в направеното проучване?
- 4) Какво показва проучването? Обобщете основните изводи от него.
- 5) Какво още предвижда проекта „Никога не е късно за ново начало“?

Упражнение 3. Дискутирайте по темите:

- а) Има ли място спортът в днешния динамичен начин на живот?
- б) *„Човек е напълно човек само когато играе“* (Фридрих Шилер). Спортуват ли децата днес?