**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?