

Тема: ЗОЖ – это модно.

27.10.2020г.

Здоровым быть, а не казаться! «ЗОЖ – это модно».

Ребята, я отправлю вам перечень вопросов, на которые вам нужно ответить и отправить мне на почту mila_189@mail.ru, также прошу вас отправить фото или видео (как вы держите свой организм в тонусе).

1. Как вы думаете у людей, которые ведут здоровый образ жизни, действительно есть стремление быть здоровым, или же это не более чем модный тренд?
2. Какой минимум физической нагрузки должен быть у человека ежедневно, чтобы сохранить здоровье и бодрость?
3. Что делать с обычными «матрасниками»? Как их мотивировать к занятиям физической культурой и спортом?
4. Может быть, мотивацией к ЗОЖ может стать и комплекс ГТО (программная и нормативная основа физического воспитания населения России «Готов к труду и обороне». – Прим. ред.)? Являетесь ли вы участниками ГТО?
5. Что для вас ЗОЖ?
6. Занимаетесь ли вы спортом, если да, то каким?