# Заняття 1: Робочий аркуш

##### Ім’я учня чи учениці: Прізвище учня чи учениці:

Клас:

# ІНСТРУКЦІЇ

###### Етап 1.

Прочитай текст і обговори в парі, відповідаючи на запитання:

* Про що розповідає цей текст?
* Чи знаєш ти щось про цю тему?
* Які докази ти знайшов / знайшла в тексті на підсилення основної думки?

Обговори свої думки з однокласником чи однокласницею. Після цього напиши власні міркування з теми.

###### Етап 2.

Якою зараз є твоя позиція? Вона змінилася після обговорення? Поле праворуч передбачено для твоїх нотаток і коментарів.

###### Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

###### Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

###### Етап 5.

Сформулюй тезу (власну позицію) і напиши аргументи (докази) на її підтримку. Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

**Текст 1**

**Здорове життя — це життя з рухом**

[Джерело:](https://life.pravda.com.ua/health/2013/02/6/120451/) УП.Життя, адаптовано

**Місце для твоїх нотаток**

*«Той, хто покинув займатися фізичними вправами, часто чахне, бо сила органів*

*слабне внаслідок відмови від рухів», — Ібн Сіна.*

*Регулярні фізичні вправи та фізична ак- тивність можуть зробити дива з вашим*

*здоров’ям і тілом. Фізична активність до-*

*помагає запобігти хворобам серця, діа- бету, остеопорозу й безлічі інших захво-*

*рювань, а також є ключовою умовою для схуднення та підтримки здорової ваги.*

*Попри це, лише майже 1 % (!) людей в Україні мають достатні фізичні наванта- ження або використовують свій вільний час для фізичної активності.*

#### Користь фізичної активності для організму

Спостереження за здоров’ям великих груп людей протягом багатьох років, а також короткочасні дослідження впливу

фізичної активності на здоров’я однознач- ні в одному: сидячий (неактивний) спосіб

життя збільшує імовірність виникнення

надмірної ваги й розвитку низки хроніч- них захворювань.

Регулярна фізична активність і є тим лі- карем, який:

* підвищує шанси прожити довше і здоровіше життя;
* допомагає захиститися від розвит-

ку хвороб серця і судин, високого кров’яного тиску та високого рівня

холестерину;

* допомагає захиститися від певних форм раку, зокрема прямої кишки й молочної залози;
* допомагає запобігти діабету друго- го типу (колись називали дорослим діабетом), а також ускладненням із судинами, очима тощо внаслідок нього;
* допомагає запобігти підступним утратам кісткової тканини — остео- порозу;
* покращує координацію рухів, чим знижує ризик падіння в літніх людей;

### Місце для твоїх нотаток

* полегшує симптоми депресії та три- вожності й покращує настрій;
* допомагає керувати своєю вагою.

Нещодавні дослідження показали, що

регулярна фізична активність поліпшує інтелектуальні функції людини, запобігає

їхньому зниженню, що часто трапляється з віком, та знижує ризик інсульту.

#### Які різновиди фізичної активності

**вважаються оптимальними**

* Американський коледж спортивної медицини й Американська асоціа-

ція серця рекомендують здоровим дорослим займатися аеробними ак- тивностями пʼять днів на тиждень мі-

німум по 30 хвилин (вправи помірної інтенсивності, які потрібно робити

впродовж тривалого часу з однако-

вою частотою). Це можна замінити на 20 хвилин енергійної аеробної

активності три дні на тиждень.

Для цього всі 30 хвилин можна викори- стати для фізичної активності відразу або розбити їх на 10-хвилинні періоди.

Ви також можете комбінувати помірні й енергійні вправи впродовж тижня: скажі-

мо, протягом двох днів займатися більш

інтенсивно по 20 хвилин, а потім менш інтенсивно ще протягом двох днів.

* Навіть помірна інтенсивність аероб- ної активності спричиняє невелике, але помітне збільшення дихання і серцевого ритму. Один зі способів

### Місце для твоїх нотаток

оцінити, чи активність є «помір- ною» — почати розмовляти. Якщо



говорити вам досить важко й напру-

жено та потрібно віддихатися, щоби продовжувати розмову, ваше наван-

таження є достатнім.

* Для людини середньої віку швид- ка ходьба помірної інтенсивності є найкращим вибором фізичних на-

вантажень. Ходьба не потребує спе- ціального обладнання, її можна вико-

нувати в будь-який час, у будь-якому

місці й у будь-якому темпі, та, як пра- вило, це дуже безпечно.

Крім того, різні дослідження, як-от дослі- дження випускників Гарвардського уні- верситету охорони здоров’я щодо жіно- чого здоровʼя в медичних сестер та інших

працівниць охорони здоров’я показали, що цей простий різновид фізичних вправ

істотно знижує ризик розвитку хвороб

серця, інсульту й діабету в різному віці.

Якщо ви не любите ходити, то можете об- рати будь-який інший різновид фізичної

активності. Головне — щоб ви це зробили.

**Текст 2**

## Користь чи шкода:

**Місце для твоїх нотаток**

## як усі ми стали одержимими

**фітнесом**

##### [Джерело: VOGUE, адаптовано](https://vogue.ua/article/beauty/figura/kak-vyshlo-chto-my-dumaem-o-fitnese-slishkom-mnogo-44562.html) [Авторка: Clementine Prendergast](https://vogue.ua/article/beauty/figura/kak-vyshlo-chto-my-dumaem-o-fitnese-slishkom-mnogo-44562.html)

*Зараз ми тренуємося більше, ніж будь-ко- ли: пандемія змушує нас стежити за фі-*

*зичною активністю ще уважніше. Але чи дійсно зацикленість на тренуваннях може завдати шкоди?*

**Фітнес-бум**

За останні 20 років фітнес-індустрія пере- жила справжній бум. Зі слів Алекса Хокін-

са, старшого редактора зі стратегічного прогнозування в консалтинговій компанії

«The Future Laboratory», *«зростання куль-*

*тури тренажерних залів та фітнес-клубів помітно прискорилося переважно тому, що*

*споживачі стали більше піклуватися про своє здоров’я, але також і з тієї причини, що цей сектор дуже комерціалізований*

*як обов’язковий складник способу життя»*.

Раніше ми підтримували фізичну форму просто заради користі для здоров’я. Сьогод-

ні займаємося фітнесом, не лише прагну- чи до саморозвитку, але і для підтримання способу життя з розкішним спортивним

одягом та класними фітнес-заняттями. Хо- кінс також пов’язує потрібність фітнесу з

популярністю соціальних мереж, *«у яких ідеали краси й тіла доведено до доско- налості»*.

Природно, що пандемія посилила нашу

одержимість фітнесом, адже загроза Covid-19 змушує багатьох приділяти біль-

ше уваги своєму здоров’ю і загальному добробуту. 2020 року компанія «Peloton»,

**Місце для твоїх нотаток**

яка виробляє велосипеди люкс-сегменту, збільшила продажі на 172 %, тоді як бри-

танський додаток для бігу «Couch to 5K» завантажили понад мільйон разів.

З огляду на те, що більшість різновидів до- звілля були недоступними через глобальні обмеження, фізична активність стала одні- єю з небагатьох речей, які ми могли вільно

практикувати, тому таке зростання попу- лярності активних занять цілком очікуване.

#### Мати спортивний вигляд чи бути здоровим

У своїй книжці Юрген Марчукат стверджує,

що головна мета фітнесу сьогодні — *«мати, формувати й підтримувати спортивне*

*тіло»*. Але проблеми виникають, якщо зов-

нішній вигляд і хорошу фізичну підготовку сприймають як щось єдине.

*«Зовнішній доказ спортивності тіла можуть*

*вважати важливішим, ніж хорошу фізичну форму»*, — продовжує він.

Достатньо провести всього кілька хвилин в Instagram, щоб дізнатися, що спортивна зовнішність людини необов’язково відпо- відає її фізичним можливостям, а радше

є лише оболонкою. І коли заняття фітне- сом розглядають як шлях до досягнення

естетичного результату, це може занулити функціональні переваги вправ, як пояснює докторка Надія Креддок із Центру дослі- джень зовнішнього вигляду.

31-річна Емілі, яка постійно займалася спор- том, сприйняла закриття тренажерних за-

лів у період локдауну як складне випробу- вання, тому записалася на онлайн-заняття фітнесом в Instagram.

*«Було чудово мати доступ до щоденних тре- нувань,* — каже вона. — *Я була натхненна виглядом тренера й у вільний час почала*

*стежити в Instagram за безліччю фітнес-ав- торитетів із приголомшливими тілами».*

Емілі, умотивована бажанням мати такий же підтягнутий вигляд, як фітнес-гуру з

### Місце для твоїх нотаток

Instagram, замість того, щоб зосередити- ся на вправах і своєму здоров’ї, швидко



зациклилася на вправах, які насправді їй шкодили.

*«Гуляючи по дві години щодня і повторно переглядаючи відео з тренуваннями, я ба- чила результати на своєму тілі, які спочатку здавалися приголомшливими. Але потім я*

*відчула, що стаю більш критичною до свого зовнішнього вигляду й починаю усклад-*

*нювати свої цілі дедалі більше й більше».*

Але навіщо? Поза сумнівом, заняття фітне- сом для естетичного результату — це всього лише ще один крок на шляху до доскона-

лості. І чи зможе хтось точно сказати, коли її буде досягнуто?

Зі слів докторки Бріони Бемфорд, клінічної

директорки Центру розладів харчової по- ведінки й вигляду тіла в Лондоні, нездорові

стосунки з вправами — це коли *«вони ста-*

*ють пріоритетними проти інших аспектів життя, такими як взаємини, різні заходи,*

*робота чи фізичне здоров’я»*.

Також, як показують дослідження, що біль- ше ви займаєтеся, то збільшується ризик

розвитку залежності, особливо серед най- більш уразливих людей.

**Текст 3**

## Спорт може нашкодити.

**Місце для твоїх нотаток**

## Чому і в яких випадках

##### [Джерело](https://life.pravda.com.ua/health/2019/03/22/236199/): УП.Життя

*Фізичні навантаження – це корисно. Вони можуть запобігти депресії чи серцево-су- динним захворюванням. Але надлишок*

*фізичних вправ може завдати шкоди тілу й навіть мозку.*

**Що означає «забагато фізичних навантажень»**

Спортивна норма залежить від:

* віку;
* стану здоров’я;
* виду спорту, який ви обрали.

В середньому доросла людина має ви- конувати п’ять годин помірних фізичних

вправ на тиждень. Або 2,5 години інтен- сивних тренувань на тиж- день. Це [рекомендації](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcancer%2Fdcpc%2Fprevention%2Fpolicies_practices%2Fphysical_activity%2Fguidelines.htm) Центру

контролю та профілактики за- хворювань США (CDC).

Деякі дослідження показали, що люди, які помірно бігають, мають нижчі ризики пе- редчасної смерті, ніж ті, хто не займається спортом взагалі. Але ті, хто бігає інтенсив-

но понад три рази на тиждень, мають такі самі ризики передчасної смерті, як і люди

з нерухливим стилем життя.

Виснажливі види спорту, як-от біг на уль- трамарафонські дистанції (42 кілометри), можуть нашкодити серцю, серцевому рит-

му та збільшити розмір артерій у деяких у людей. Екстремальні навантаження

вимагають екстремальних ресурсів від серцево-судинної системи.

Отже, інтенсивні навантаження не кращі за помірні. Вони більш ризиковані. Осо-

**Місце для твоїх нотаток**

бливо це стосується жінок через так зва- ну [«жіночу атлетичну тріаду»](https://www.acog.org/error/404?item=%2fclinical-guidance-and-publications%2fcommittee-opinions%2fcommittee-on-adolescent-health-care%2ffemale-athlete-triad&user=default%5cAnonymous&site=AcogOrg):



припинення менструацій, ос- теопороз та порушення хар- чової поведінки. Ці симптоми

часто виникають через комбінацію інтен- сивних фізичних навантажень та обме-

ження калорій в раціоні.

Фізичні вправи – це чудово. Головне – не забувати про відчуття міри та прислуха-

тися до себе.