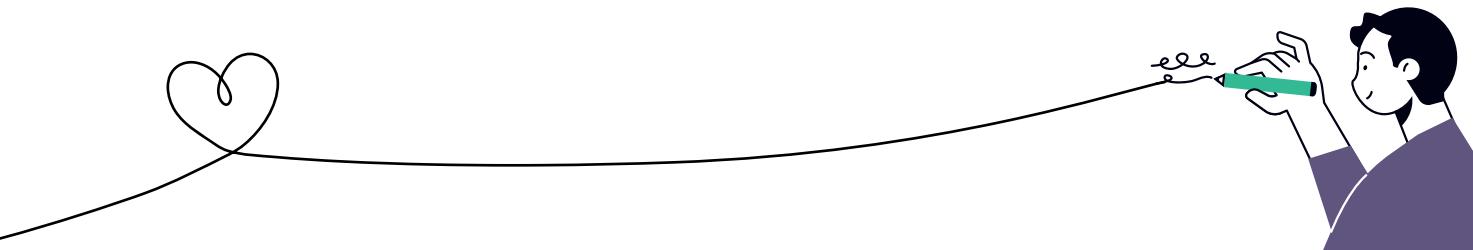




МОДУЛЬ 7

Побудова есе



ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Визнач тезу.
- Які аргументи ти знайшов/знайшла в тексті?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

Текст 1

Здорове життя — це життя з рухом



Авторка: Оксана Скиталінська

Джерело: УП.Життя, адаптовано

«Той, хто покинув займатися фізичними вправами, часто чахне, бо сила органів слабне внаслідок відмови від рухів», — Ібн Сіна.

Регулярні фізичні вправи та фізична активність можуть зробити дива з вашим здоров'ям і тілом. Фізична активність допомагає запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу й безлічі інших захворювань, а також є ключовою умовою для схуднення та підтримки здорової ваги.

Попри це, лише майже 1% (!) людей в Україні мають достатні фізичні навантаження 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 однозначні в одному: сидячий (неактивний) спосіб життя збільшує імовірність виникнення надмірної ваги й розвитку низки хронічних захворювань.

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

- підвищує шанси прожити довше і здоровіше життя;
 - допомагає захиститися від розвитку хвороб серця і судин, високого кров'яного тиску та високого рівня холестерину;

Місце для твоїх нотаток

- допомагає захиститися від певних форм раку, зокрема прямої кишki й молочної залози;
 - допомагає запобігти дiабету другого типу (колись називали дорослим дiабетом), а також ускладненням iз судинами, очима тощо внаслiдок нього;
 - допомагає запобiгти пidstупним утратам kiсткової тканини — остеопорозу;
 - покращує координацiю рухiв, чим знижує ризик падiння в лiтнiх людiй;
 - полегшує симптоми депресiї та тривожностi й покращує настрiй;
 - допомагає керувати своєю вагою.

Місце для твоїх нотаток

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 асоціація серця рекомендують здоровим дорослим займатися аеробними активностями п'ять днів на тиждень мінімум по 30 хвилин (вправи помірної інтенсивності, які потрібно робити впродовж тривалого часу з однаковою частотою). Це можна замінити на 20 хвилин енергійної аеробної активності три дні на тиждень.

Для цього всі 30 хвилин можна використати для фізичної активності відразу або розбити їх на 10-хвилинні періоди. Ви також можете комбінувати помірні й енергійні вправи впродовж тижня: скажімо, протягом двох днів займатися більш інтенсивно по 20 хвилин, а потім менш інтенсивно ще протягом двох днів.

- Навіть помірна інтенсивність аеробної активності спричиняє невелике, але помітне збільшення дихання і серцевого ритму. Один зі способів оцінити, чи активність є «помірною» — почати розмовляти. Якщо говорити вам досить важко й напружене та потрібно віддихатися, щоби продовжувати розмову, ваше навантаження є достатнім.
 - Для людини середньої віку швидка ходьба помірної інтенсивності є найкращим вибором фізичних навантажень. Ходьба не потребує спеціального обладнання, її можна виконувати в будь-який час, у будь-якому місці й у будь-якому темпі, та, як правило, це дуже безпечно.

Місце для твоїх нотаток

Крім того, різні дослідження, як-от дослідження випускників Гарвардського університету охорони здоров'я щодо жіночого здоров'я 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 обрати будь-який інший різновид фізичної активності. Головне — щоб ви це зробили.

Текст 2

Користь чи шкода: як усі ми стали одержимими фітнесом



Джерело: VOGUE, адаптовано
Авторка: Clementine Prendergast

Зараз ми тренуємося більше, ніж будь-коли: пандемія змушує нас стежити за фізичною активністю ще уважніше. Але чи дійсно зацикленість на тренуваннях може завдати шкоди?

Фітнес-бум

За останні 20 років фітнес-індустрія пережила справжній бум. Зі слів Алекса Хокінса, старшого редактора зі стратегічного прогнозування в консалтинговій компанії «The Future Laboratory», «зростання культури 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. Сьогодні займаємося фітнесом, не лише прагнути до саморозвитку, але і для підтримання способу життя з розкішним спортивним одягом та класними фітнес- заняттями. Хокінс також пов'язує потрібність фітнесу з популярністю соціальних мереж, «у яких ідеали краси й тіла доведено до досконалості».

Природно, що пандемія посилила нашу одержимість фітнесом, адже загроза Covid-19 змушує багатьох приділяти біль-

Місце для твоїх нотаток

ше уваги своєму здоров'ю і загальному добробуту. 2020 року компанія «Peloton», яка виробляє велосипеди люкс-сегменту, збільшила продажі на 172 %, тоді як британський 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 однією з небагатьох речей, які ми могли вільно практикувати, тому таке зростання популярності 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 зовнішній 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 відповідає її фізичним можливостям, а радше є лише оболонкою. І коли заняття фітнесом розглядають як шлях до досягнення естетичного результату, це може занулити функціональні переваги вправ, як пояснює докторка Надія Креддок із Центру досліджень зовнішнього вигляду.

31-річна Емілі, яка постійно займалася спортом, сприйняла закриття тренажерних залів у період локдауну як складне випробування, тому записалася на онлайн- заняття фітнесом в Instagram.

«Було чудово мати доступ до щоденних тренувань, — каже вона. — Я була натхненна виглядом тренера й у вільний час почала стежити в *Instagram* за безліччю фітнес-авторитетів із приголомшливими тілами».

Місце для твоїх нотаток

Емілі, умотивована бажанням мати такий же підтягнутий вигляд, як фітнес-гуро з Instagram, замість того, щоб зосередитися 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 бачила результати на своєму тілі, які спочатку здавалися приголомшливи. Але потім я відчула, що стаю більш критичною до свого зовнішнього вигляду й починаю ускладнювати свої цілі дедалі більше й більше».

Але навіщо? Поза сумнівом, заняття фітнесом для естетичного результату — це всього лише ще один крок на шляху до досконалості. І чи зможе хтось точно сказати, коли її буде досягнуто?

Зі слів докторки Бріони Бемфорд, клінічної директорки Центру розладів харчової поведінки й вигляду тіла в Лондоні, нездорові стосунки з вправами — це коли «вони стають пріоритетними проти інших аспектів життя, такими як взаємини, різні заходи, робота чи фізичне здоров'я».

Також, як показують дослідження, що більше ви займаєтесь, то збільшується ризик розвитку залежності, особливо серед найбільш уразливих людей.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Надмірні фізичні навантаження: які можуть бути наслідки?

Джерело: Business Insider

Авторки: Марія Соледад

Гонсалес Ромеро

та Шира Полан



Заняття спортом безперечно корисні, як стверджують у своїй науковій статті Б. Л. Олдерман, Р. Л. Олсон, С. Дж. Браш Т. Дж. Шорс, фізичні активності допомагають підтримувати вагу, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість та навіть знижують ризик депресії. Однак важливо знати міру. Надміrnі фізичні навантаження можуть негативно вплинути на тіло і мозок, спричиняючи серйозні проблеми зі здоров'ям.

Що означає «занадто багато» фізичних вправ?

Для кожної людини поняття «занадто багато» може відрізнятися, адже це залежить від віку, загального стану здоров'я та типу фізичної активності. Загалом, рекомендовано, щоб дорослі виконували близько п'яти годин помірної фізичної активності на тиждень або дві з половиною години інтенсивних тренувань. Також допустима комбінація обох типів навантаження. Більше цього не обов'язково принесе додаткову користь. Дослідження показали, що люди, які бігають у помірному темпі, мають кращі показники здоров'я і триваліше життя, ніж ті, хто бігає швидко та інтенсивно більше трьох разів на тиждень. Надмірна активність може навіть збільшити ризик смертності

Місце для твоїх нотаток

до рівня людей, які не займаються спортом взагалі.

Вплив на серце і тіло

Екстремальні види спорту, такі як ультрамарафони чи тривалі інтенсивні тренування, можуть пошкодити серце. Наприклад, у деяких людей може розвинутися порушення серцевого ритму, розширення артерій або потовщення стінок серця через постійні надмірні навантаження. окрім того, жінки, які тренуються щоденно, можуть зіткнутися зі збільшеним ризиком серцевих нападів та інсультів. Це свідчить про те, що надмірні навантаження не приносять більше користі, ніж помірні вправи.

Ризик травм та вплив на імунну систему

Для обох статей надмірна активність підвищує ризик травм, як-от тендиніт або стресові переломи, які виникають через повторювані навантаження. Ваш організм також може стати вразливішим до інфекцій, оскільки інтенсивні тренування пригнічують імунну систему. Після важкого тренування протягом до 72 годин триває так зване «відкрите вікно», під час якого вірусам і бактеріям легше вторгнутися в організм, оскільки імунітет послаблений.

Залежність від фізичних вправ

Не слід недооцінювати й психологічні аспекти надмірної фізичної активності. Приблизно 1 мільйон людей у США страждають на залежність від фізичних вправ, що негативно впливає не тільки на тіло, але й на мозок. Симптоми включають тривогу та виснаження при пропуску тренувань, а також неможливість скоротити кількість тренувань, навіть якщо вони вже шкодять здоров'ю.

Місце для твоїх нотаток

Баланс між активністю і відпочинком

Важливо розуміти, що фізична активність має бути збалансованою. Повна відмова від спорту також шкідлива, оскільки це може привести до проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, захворювання серця або депресія. Тому ключовим є правильне поєднання активності та відпочинку. Не варто занадто напружувати організм, прагнучи досягти кращих результатів, адже це може мати зворотний ефект. Регулярні, але помірні заняття спортом допомагають покращити загальне самочуття та здоров'я.

Тож тренуйтесь з розумом, враховуючи потреби вашого організму, і не забувайте про відпочинок. Займайтесь спортом збалансовано.

Місце для твоїх нотаток