

## БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ПРОСТО

**Максим Мирный** (род. 7 июля 1977 года). Олимпийский чемпион 2012 года в смешанном парном разряде (с Викторией Азаренко). Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь (2001).

Многолетний лидер команды Беларусь в Кубке Дэвиса. В 2004 году после эпической победы сборной Беларуси над Россией (3:2) и выхода в четвертьфинал Кубка Дэвиса был награжден Орденом Отечества.

Был знаменосцем белорусской олимпийской делегации на Играх-2012 в Лондоне.

В 2004-2008 годах занимал пост заместителя председателя Белорусской теннисной федерации.

По жизни привык выбирать не самые простые пути. Для начала поступил в БГУ, а не в Университет физкультуры, который спортсмены выбирают все же чаще. А потом... В рамках турниров АТР каждую неделю по средам проводится так называемый Kids Day. Втянувшись в это дело, понял, что за последнее время принял участие в огромном количестве мероприятий: это и посещение госпиталей, и проведение детских турнирчиков, просто встречи с детьми в школах.

Вскоре стал тесно сотрудничать с отделением фонда UNICEF в Беларуси. С апреля 2006 года является послом доброй воли ЮНИСЕФ ООН.

Одно из последних мероприятий – проект "Быть здоровым – это просто". Максим объясняет свою инициативу тем, что сегодня далеко не все сегодня могут позволить себе походы в фитнес-клубы, тренажерные залы. Поэтому в рамках проекта на собственном примере показывает: можно держать форму, занимаясь пусть даже пробежками и упражнениями на перекладине во дворе или парке.

Максим вспоминает, как в юности накручивал километры в Серебрянке, как каждое утро четыре-пять раз поднимался бегом по лестнице на восьмой этаж. Другими словами, как считает Максим, возможности для

активного образа жизни, занятия спортом у нас, белорусов, всегда есть. Самое главное – понять, для чего это делается, и тогда будет намного легче вести здоровый образ жизни. Это и есть главная мысль мероприятий с UNICEF.

#### Литература:

1. Максим Мирный [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://belarusfacts.by/ru/belarus/sport/interesting\\_facts/Max\\_Mirnyi/](http://belarusfacts.by/ru/belarus/sport/interesting_facts/Max_Mirnyi/) Дата доступа: 18. 10. 2015.

#### *Творческое дело<sup>22</sup> «Почему я НЕ курю»*

▪ *Сообщение темы и цели творческого дела. Организации обмена мнениями по следующим вопросам:*

1. Максим Мирный ведет вел активный образ жизни, любит спорт, пешие прогулки. Что, по – Вашему, означает активный образ жизни?

2. Как Вы понимаете активный образ жизни в отношении своего здоровья?

3. Совместимы ли курение и здоровье?

4. С помощью каких действий Вы можете не только сохранять, но и укреплять свое здоровье?

а) распределение учащихся для накопления информации (взять с собой бумагу и ручку для записи);

▪ *Учащиеся расходятся по следующим комитетам:*

✓ «Курение и здоровье» (легкие, мозг, печень, зубы, желудочно-кишечный тракт, сердце, нервная система и т.д.)

---

<sup>22</sup> см. справочно-информационный раздел, с.

✓ «Курение и загрязнение окружающей среды» (пассивное курение, курение на территории школы, пепел, бычки, пачки от сигарет на улицах, плевки и т.д.).

✓ «Как быть родителям?» (Почему родители запрещают курить? Правы ли родители, которые разрешают курить? Стрессы и конфликты в семье по данному поводу)

✓ «Что заставляет нас курить» (желание выделиться, зависимость, снятие стресса, боязнь быть не как все, мода)

✓ «Бюджет семьи и курение» (средняя сумма, затрачиваемая на покупку табачных изделий, что можно купить на эту сумму)

✓ «Курение и ваше потомство» (курящая мать, курящий отец, страдающий ребенок, половая слабость)

✓ «Советы как бросить курить» (советы врача, народные, заядлого курильщика, бросившего курить и т.д.);

б) учащиеся заранее готовят, подыскивают материал по своим вопросам. Информация начитывается в течение 15 минут, затем учащиеся возвращаются на свои места с накопленной информацией.

▪ *Проведение разнобоя.* Ребята садятся на любую из двух трибун. Путем жребия ведущий определяет (фишками), что одна трибуна - «за курение», другая - «против курения». Перед каждой трибуной стоит микрофон. Ведущий предлагает каждой стороне взять со своего подноса листы, где написаны незаконченные предложения. Они должны помочь ребятам начать свое высказывание «за» или «против» по каждому из вышеуказанных направлений:

Сторонникам «за курение»

✓ Курение и здоровье совместимы, так как...

- ✓ Курение не оказывает влияния на окружающую среду, так как
- ✓ Считаю, что родители правы, когда не запрещают курить детям, потому что...
- ✓ Уверен, что по бюджету оказывает сильный удар не курение, а ...
- ✓ Размышляя над тем, что влияние курения на потомство сильно преувеличено ...

#### Сторонникам «против курения»

- ✓ Курение и здоровье не совместимы, так как ...
- ✓ Курение загрязняет окружающую среду следующим образом...
- ✓ Считаю, что родители правы, когда запрещают курить детям, потому что...
- ✓ Уверен, что курение оказывает сильный удар по бюджету...
- ✓ Размышляя над тем, как курение влияет на потомство ...
- ✓ Когда я думаю, что посоветовать для того, чтобы бросить курить, то ...

К микрофонам с обеих сторон выходят те ребята, у кого оказывается этот вопрос. Начинается словесная атака, спор по данному вопросу, желающие поддержать свою сторону, подходят к микрофону. По последнему вопросу «Советы как бросить курить» высказывается только сторона «против».

*Творческое задание для рефлексии:* сочинить литературное произведение на тему «Бросай курить», используя при этом любой жанр (рассказ, поэму, басню, фантастический рассказ, стихотворение, научный доклад).