**Практико-ориентированное задание**

Составь свой план по укреплению своего здоровья и повышению выносливости организма. Для этого заполни таблицу. Будь готов объяснить свой ответ.

**Как заполнять таблицу:**

В первой колонке вы можешь перечислить показатели, над которыми вы будете работать. Например, улучшение координации движений, увеличение количества подтягивай или отжиманий, повышение выносливости и т. д.

Во второй колонке («Физические нагрузки») перечислите виды спорта или упражнения, которые помогут вам быть в хорошей физической форме, исходя из твоих пожеланий в первой колонке.

В третьей колонке («Питание») напишите те продукты, которые стоит исключить из своего ежедневного рациона или, наоборот, включить. Например, меньше пить газированную воду, больше употреблять свежих овощей.

В колонке «Профилактика здоровья» перечислите пункты, которые помогут вам поддерживать твое здоровье. Например, меньше проводить время за компьютером, больше прогулок на свежем воздухе, чередование умственных и физических нагрузок, новый распорядок дня и т. д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели, которые я хочу улучшить** | **Физические нагрузки** | **Питание** | **Профилактика здоровья** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |