**Урок 56**

**Здоровый образ жизни: режим труда и отдыха, фитнес, сбалансированное питание. Посещение врача.[Как я отдыхаю. Движение и свежий воздух]**

**El estilo de vida saludable. El ocio y la salud**

**Sabes que…**

…El ocio, o el tiempo libre, es aquel tiempo que se dedica al descanso y a la diversión, por lo tanto, las actividades de ocio son aquellas que se hacen por gusto.

El ocio activo es el tiempo libre dedicado a las experiencias de crecimiento personal. Incluye actividades físicas y deportivas y actividades en las que podemos utilizar nuestra imaginación y creatividad.

El ocio pasivo es el tiempo que se pasa en reposo y sirve para recuperar las fuerzas físicas, aliviar la fatiga, desconectar del estrés diario, relajarse disfrutando de momentos de tranquilidad y descanso. Son actividades que no producen ningún tipo de enriquecimiento personal y no requieren mucha energía física ni mental.

**Ejercicio 1**. Di a qué tipo de ocio se refieren estas actividades: asistir al teatro, conciertos de música, exposiciones de arte, ver la tele, pasar tiempo en redes sociales, practicar deportes, dormir, hacer manualidades.

**Ejercicio 2**. Lee y di por qué hoy en día la actividad física adquiere una gran importancia en la vida de los jóvenes:

**El sedentarismo y la actividad física**

El sedentarismo en los adolescentes y jóvenes es una tendencia mundial. Las estadísticas dicen que casi la mitad de los jóvenes entre 15 y 25 años no realizan absolutamente ningún tipo de actividad física. El alto porcentaje de sedentarismo juvenil se explica por un ocio completamente estático, vinculado a pantallas de televisión, ordenador o móvil.

Así, la juventud española de entre 15 y 29 años es cada vez más tecnológica y sale menos de fiesta, ya que un 75% de los jóvenes asegura que la actividad que más realiza en su tiempo libre es chatear o navegar por Internet, frente a un 23% que apunta a salir con amigos.

La actividad física es básica para tener una vida saludable y prevenir algunas enfermedades. El ejercicio debe ser parte de nuestra vida diaria. Los médicos recomiendan, como mínimo, la realización de 60 minutos de ejercicio al día para niños de 5-18 años.

Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario: caminar o utilizar la bicicleta para los desplazamientos, subir por las escaleras en vez de usar el ascensor o las escaleras mecánicas …

**Урок 85**

**Досуг и увлечения (хобби) современного подростка (чтение, кино, театр, музыка, музей, спорт, живопись, компьютерные игры)**

**[Защита проектов]**

La mejor forma del ocio activo es el deporte. Practicar deporte aporta muchos beneficios, como mejorar la condición física, las relaciones sociales y el desarrollo personal. El deporte ayuda a los adolescentes a mejorar el rendimiento escolar, desarrollar la autoestima, descubrir y despertar sus talentos.

Existe una amplia variedad de deportes de ocio que nos ayudan a mantener una buena salud física al mantenernos activos. Podemos practicar muchos deportes al aire libre.

**Senderismo**. Explorar senderos naturales y caminar al aire libre es una excelente forma de disfrutar del ocio y conectar con la naturaleza. Recorrer senderos es una experiencia apasionante y enriquecedora, ya que te permite explorar la naturaleza y descubrir nuevos lugares y paisajes.

Así que, toma tus zapatillas, ponte ropa cómoda, los auriculares para escuchar la música que te gusta y sal a caminar. Disfruta de cada paso de tu caminar, ya sea por el campo, en la ciudad o por senderos y disfruta de cada uno de los lugares por los que pasas.

**Ciclismo**. Montar en bicicleta es una actividad divertida y saludable que nos permite recorrer distancias mayores y explorar nuevos lugares. Es una actividad que va mucho más allá del simple ejercicio: nos ofrece una experiencia placentera de conectar con la naturaleza y disfrutar del aire libre.

Recuerda llevar siempre equipo de seguridad, como casco y guantes, y respetar las normas de circulación cuando vayas en bicicleta por la vía pública.

**Natación.** La natación es un deporte que proporciona beneficios para todo el cuerpo y es especialmente refrescante durante los meses de verano. El contacto con el agua y la sensación de flotar proporcionan relajación y alivio del estrés.

**Patinaje**. Patinar es una actividad divertida y emocionante que se puede practicar de forma individual y en grupo, tanto en pistas de patinaje como al aire libre, en los parques. Es una excelente opción para pasar el tiempo libre con amigos o familia.

**Baloncesto**. Organizar partidos de baloncesto en canchas locales o parques es una excelente manera de disfrutar de un deporte de equipo, mejorar la agilidad y aumentar la vitalidad y la energía.

Sin duda, hay muchos más deportes de ocio disponibles. Lo importante es encontrar una actividad que te guste y se ajuste a tus necesidades y gustos personales.

**Ejercicio 3**. Contesta:

¿A qué se debe el sedentarismo juvenil?

¿Cuál es la actividad de ocio favorita de los jóvenes de hoy?

¿Qué consejos dan los médicos?

¿Qué deportes de ocio podemos practicar al aire libre?

¿Qué beneficios nos ofrecen los deportes enumerados en el texto?

¿Haces ejercicios diariamente?

¿Practicas algún deporte? Si lo practicas, ¿por qué has elegido esta modalidad deportiva?

**Ejercicio 4**. ¿Sabes que pintar, escribir, cocinar, trabajar en el jardín, dar un paseo, hacer deporte, bailar, fotografiar, tejer o leer un libro, son ejemplos de ocio activo?

Di, ¿cuál es tu ocio favorito?, ¿qué beneficios te aporta?

**Ejercicio 5**. Los más practicados en España son el fútbol, la bicicleta, la natación, el baloncesto, el esquí y el atletismo. En tu opinión, ¿qué deportes prefieren practicar los jóvenes rusos?

**Ejercicio 6**. Lee los siguientes consejos de los expertos y transfórmalos en oraciones subordinadas según el modelo:

Los expertos aconsejan:

* realizar las actividades deportivas en familia para dar ejemplo y destacar la importancia del deporte;
* hacer las actividades deportivas en grupo y al aire libre;
* desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego;
* cumplir las normas de seguridad básicas para la práctica de cualquier deporte.

**Modelo**: Es importante/mejor/necesario que…+ Presente de Subjuntivo

**Ejercicio 7**. Lee y di qué es el running y por qué tiene muchos seguidores:

El estilo de vida saludable, que incluye una alimentación sana y equilibrada y la práctica regular de alguna actividad física, es de gran importancia para nuestra salud física y emocional. Si el deporte en sí mismo nos aporta numerosos beneficios, cuando se practica al aire libre, los efectos aumentan. Pasar al menos dos horas semanales en contacto con la naturaleza se relaciona con una mejor salud y mayor bienestar personal. El running es un deporte que se practica al aire libre y está al alcance de todos.

El running (o *footing*, correr, *jogging* - son algunos de los términos más usados en la actualidad para referirse a la carrera continua), es una de las actividades más populares a nivel mundial. Todos podemos incorporarlo en nuestra rutina diaria y seguir nuestro propio ritmo hasta lograr los objetivos deseados.

Las ventajas de esta práctica deportiva frente a llevar una vida sedentaria son muchas. Entre las principales, destacan las siguientes: correr de forma regular reduce considerablemente el riesgo de desarrollar obesidad, hipertensión y diabetes; mejora el sistema inmunológico y el sistema cardiovascular, ayuda a que los huesos se fortalezcan, ayuda a combatir el estrés.

Hacer running es un deporte apto para todo el mundo, pero también tiene riesgos: puede provocar lesiones en los pies. Por eso, a la hora de empezar a correr conviene seguir una serie de recomendaciones para evitar sufrir alguna lesión: antes de empezar a correr realizar siempre un calentamiento, evitar el asfalto, no excederse en la duración y en la intensidad del entrenamiento.

**Ejercicio 8**. Di,

qué beneficios y riesgos tiene el running;

cómo se puede evitar las lesiones;

qué actividades deportivas prefieres hacer al aire libre.

**Ejercicio 9**. En parejas: comentad vuestros ocios favoritos, el papel del deporte en vuestra vida y la necesidad de abandonar el sedentarismo.