**Приложение № 6**

**Интервью с инструктором по спорту Абинского металлургического завода Цурканом Сергеем Алексеевичем**

* **Как Вы понимаете выражение «Здоровье и труд рядом идут»?**
* *Вся моя жизнь связана со спортом. Все мы занимаемся спортом для своего здоровья. А спорт – это огромный труд! Надо много трудиться, чтобы достичь высоких результатов. Когда человек хорошо развит физически, духовно, морально, то здоровье его в порядке! Нужно работать над собой, над своим телом, а здоровье без труда – никуда!*
* **Можете ли Вы привести примеры из своей жизни на эту тему?**
* *Я занимаюсь спортом 25 лет. Спорт – это тоже большой труд, который делает человека сильным, выносливым, ловким. Поэтому я смело могу говорить: «Да, здоровье и труд рядом идут!»*
* **Влияет ли трудолюбие на здоровье?**
* *Здоровым может быть только тот человек, который любит работать и умеет работать, ведёт здоровый образ жизни и делает всё для своего физического развития – занимается спортом, тренируется, выполняет посильные физические упражнения.*
* **Сохранить и сберечь своё здоровье – это труд?**
* *Конечно! Нужно больше двигаться, ведь движение – это жизнь. А большинство людей сегодня ведут малоподвижный образ жизни: пешком не ходят, мало бывают на свежем воздухе, в выходные часами лежат на диване и смотрят телевизор.*
* **Есть ли у вас знакомые, родные, которые продолжают вести активный образ жизни в возрасте старше 80 лет?**
* *Бабушка моей жены – Баранник Вера Николаевна, которой в 2014 г. 21 октября исполнилось 80 лет. Она до сих пор трудится на огороде, ведёт хозяйство, и с удовольствием ходит по магазинам. У неё свой шопинг: она очень любит ходить на рынок, на ярмарки по выходным.*
* **Что же надо делать, чтобы оставаться здоровым?**
* *Трудиться! Больше двигаться, заниматься физическим трудом, полностью отказаться от вредных привычек и почаще бывать в спортивном зале!*

(См. ФОТО № 12)