

## Текст 1

### Задания к тексту:

#### Предтекстовый этап:

1. Продолжите тезис «Здоровый человек — это...», записав 3-5 ключевых слов или коротких фраз. Что сразу приходит вам в голову?
2. Перед вами ряд понятий, которые часто звучат в разговорах о здоровье: *активность, режим, питание, общение, отдых, сила, привычка*. Распределите эти слова на две группы: что относится к телу (физическое) и что относится к душевному состоянию (психологическое). Некоторые слова могут оказаться в обеих группах. Объясните, почему это так.
3. Как вы думаете, какое из этих понятий самое главное для школьника? Свой ответ аргументируйте.

#### Текстовый этап:

#### Прочитайте текст. Предложите свой заголовок.

### *Здоровье и ритм: наука о простых вещах*

*Как быть по-настоящему здоровым и сильным? Перед школьниками встала именно эта задача: они хотели быть бодрыми и сильными, но стандартные советы действовали на всех по-разному. «Каков надёжный рецепт здоровья?» — спросили ученики.*

*Учитель ответил: «Давайте представим, что у каждого из вас есть невидимый рюкзак. Не для тетрадок и учебников, а для вашего самого главного богатства – здоровья. Что мы обычно в него складываем? На первое место многие поставят лекарства. Но я открою секрет: в этом рюкзаке есть и особые, невидимые отделения! Давайте их откроем.*

*Отделение первое: «Режим и привычки». Здесь лежит самый надёжный инструмент – ваш распорядок дня. Это ваша суперсила, и она лучше, чем любая волшебная таблетка.*

*Отделение второе: «Движение и спорт». Это невидимый аккумулятор бодрости: уроки физкультуры, танцы под любимую музыку, игры с друзьями, катание на велосипеде или даже соревнование «кто быстрее донесёт сумку из магазина».*

*Отделение третье, самое тёплое: «Общение и эмоции». В этом кармашке хранится витамин «Д» – витамин Дружбы. Когда вы делитесь новостью с другом, смеётесь над шуткой, помогаете однокласснику или просто разговариваете с семьёй за ужином, вы заряжаете внутреннюю батарейку радостью».*

*Ребята, помните! Здоровье – это конструктор, который вы собираете сами. Привычки, режим, спорт и общение – вот главные инструменты, чтобы быть крепким, весёлым и полным сил каждый день.*

## Послетекстовый этап:

**Задание 1.** В тексте автор называет здоровье «самым главным богатством».

1. Подберите 3 синонима к слову «богатство» в этом контексте (например, *сокровище*).
2. Объясните, почему для сравнения выбрано именно это слово, а не, например, «задача» или «навык». Как это сравнение влияет на наше отношение к здоровью?

**Задание 2.** В заголовке используется слово «*ритм*». Подбери к нему 2–3 синонима (или замени фразеологизмом). Как изменится смысл, если заменить авторское слово на твои варианты?

В тексте сталкиваются два взгляда: «общие правила здоровья» и «личный ритм». Найди и выпиши по одной цитате, которая иллюстрирует каждую сторону. Как автор разрешает этот спор?

**Задание 3.** Найди в тексте предложение, которое, на твой взгляд, выражает самую напряжённую или самую важную мысль. Выпиши его. Определи его тип (простое/сложное). Если оно сложное, начерти его схему.

**Задание 4.** Текст начинается с вопросительного предложения. Какой цели служит этот вопрос в начале текста: получить информацию, заставить задуматься, вовлечь в диалог?

Найдите во втором абзаце (слова учителя) побудительное предложение (призыв к действию). Как такие предложения помогают автору добиться своей цели?

**Задание 5. Эксперимент с текстом:**

1. Представь, что ты должен(на) объяснить идею этого текста младшему брату/сестре или другу. Как ты это сделаешь? Напиши миниатюру или нарисуй простую схему-комикс из 3 кадров.
2. Проверьте свой невидимый рюкзак. Всё ли на месте? Что надо добавить в него уже сегодня? Десять минут прогулки? Или разговор по душам с близкими? Напиши миниатюру «*Мой невидимый рюкзак*»