

## Технологический институт за здоровый образ жизни.

12 ноября в наш институт был приглашен главный специалист Комитета по физической культуре и спорту, инструктор-методист Детско-юношеской спортивной школы города Димитровграда, член общественного совета при главе города Димитровграда, председатель городской спортивной федерации «Бадминтон» Бауэр Валерий Васильевич.

В начале встречи мы узнали, какие виды спорта практикуются у нас в городе, а так же имена самых известных спортсменов, которые начали свою карьеру в нашем городе и достигли мировых и олимпийских званий.

На этой лекции была поднята тема здорового образа жизни. Валерий Васильевич отметил три пункта, которые нужно соблюдать всегда:

1. Не бросать заниматься тем видом спорта, которым вы занимались еще в школе;
2. Правильно питаться;
3. Закаляться.

Так же была затронута тема о вредных привычках. Бауэр Валерий Васильевич призывал беречь свое здоровье.

*Ариффулина Д.*

