

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: ЗДОРОВЬЕ

Выполнили: студентки ф-та ин.яз.

2 курс, группа Ф-22

Архипова Д., Орлова А.

**КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ???**

**Внимание,
существует 21
способ!!!!**

1. ЧАСТО ХОДИТЕ ПЕШКОМ.

Прогуливайтесь так часто, как можете.. Если большую часть дня вы сидите за столом или водите машину, примите правило совершать небольшую прогулку утром, вечером или в обеденное время как минимум в течение 20 минут.



2. ПОДНИМАЙТЕСЬ ПЕШКОМ ПО ЛЕСТНИЦЕ.

Лестница — это прекрасный способ безболезненно добавить физические нагрузки в ваш день, даже не посещая спортзал по соседству.



3. ПЕЙТЕ ВОДУ.

Вода творит чудеса. Чтобы оставаться здоровым, вам надо пить много воды ежедневно. Попробуйте заменить бесполезные напитки на стакан чистой воды, когда почувствуете жажду.



4. ЗАВТРАКАЙТЕ

Да, завтрак — по-настоящему самый важный прием пищи в течение дня. Даже если вы не голодны, вы должны попытаться что-то съесть. Овсянка с черникой, изюмом и бананами будет лучше всего. Захватите с собой яблоко или апельсин, чтобы перекусить позже после завтрака.

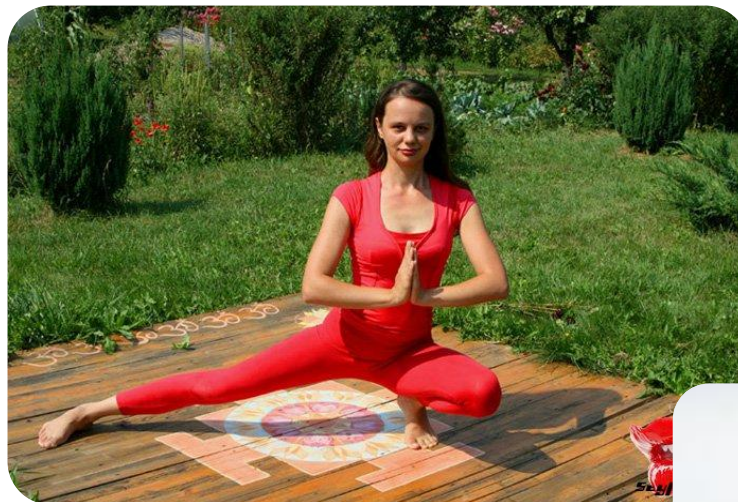


5. ПОБУДЬТЕ НА СОЛНЦЕ.

У солнца есть все целебные свойства. Просто выйдете на улицу, чтобы поймать пару солнечных лучей во время обеденного перерыва. Проведите выходной день на улице, например, и прогуляйтесь в лесу по известному маршруту



6. ДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



7. ЕШЬТЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ.

Это абсолютно жизненно важно для нашего здоровья. Экологически чистые продукты полезны. Когда мы едим их, они делают наш организм здоровым. Постарайтесь выработать привычку съедать одно яблоко в день.



8. СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ.

Оцените свою осанку. Сутулитесь ли вы? Идете ли вы с опущенной головой? Сделайте так же с вашей осанкой: отведите плечи назад, выдвините грудь вперед, вытяните шею и дышите. Старайтесь следить за вашей осанкой весь день и поправляйте себя, сразу, как только заметите.





9. ИЗМЕНИТЕ СВОИ ПРИВЫЧКИ ЕСТЬ.

Всем нам надо кушать. Тем не менее, небольшие изменения в привычных ежедневных приемах пищи могут иметь долгосрочные последствия, влияющие на ваше здоровье. Обычно вы едите тосты на завтрак? Попробуйте кашу с черникой и бананами вместо этого. Медленно меняйте свои привычки принимать пищу в более здоровом направлении, и еще до того, как вы узнаете об этом, вы станете чувствовать себя на много более здоровым.

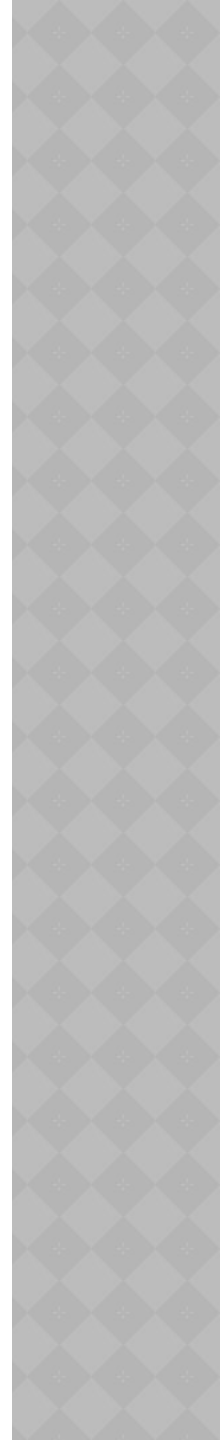
11. ИЗБЕГАЙТЕ ЧУВСТВА ПЕРЕЕДАНИЯ.

Целью приема пищи не должно быть наесться до отвала. Если переедание — это ваше обычное чувство, просто попробуйте съесть слегка меньшие порции.



13. ВЫСЫПАЙТЕСЬ.

- ✓ Наше тело требует сна чтобы восстановиться и подзарядиться. Если вы экономите на сне, то ваше тело будет находиться в более стрессовом состоянии, чем оно должно быть.
- ✓ Ложитесь спать немного раньше, чем обычно.
- ✓ Постарайтесь не пить напитки, содержащие кофеин, как минимум за 5 часов до сна
- ✓ Также прием большого количества пищи и просмотр телевизора мешает вам быстро заснуть.
- ✓ Регулярные занятия физическими упражнениями помогут засыпать раньше.



14. ХОДИТЕ БОСИКОМ.

Ваши ступни содержат множество нервных точек, связанных с разными частями вашего тела. Хожение босиком стимулирует эти точки и улучшает кровообращение во всем теле.



15. ПОПРОБУЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ, ЧЕГО НИКОГДА РАНЬШЕ НЕ ПРОБОВАЛИ.

Наше тело и мозг требует стимуляции, чтобы оставаться здоровыми. Если вы делаете одно и то же каждый день, или выполняете одинаковый набор действий на каждом выходных, вы серьезно ограничиваете свой рост. Запишитесь в секцию боевых искусств. Посетите тренировку по йоге. Попробуйте бег по пересеченной местности. Возьмите на прокат горный велосипед и исследуйте известные тропы в лесу с новой стороны. Послушайте какое-нибудь новое направление в музыке. Прочитайте другой тип книги. Исследуйте ту улицу, по которой вы ходите ежедневно, но понятия не имеете, куда она ведет.

16. ЧАСТО ДВИГАЙТЕСЬ.

Объекты в движении остаются в движении всегда. Если вы хотите быть здоровыми, вам надо двигаться, как физически, так и умственно. Старайтесь быть как можно более активным (снова, как физически, так и умственно). Постарайтесь не сидеть на одном месте более одного часа.



17. СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ.

Выделяйте время для отдыха, как можно чаще. Это может означать что угодно: проводить качественно время с семьей, читать книгу у моря, пойти в поход на выходные, или просто сидеть на свежем воздухе, наслаждаясь моментом.



18. ГЛУБОКО ДЫШИТЕ.

Глубокий вдох поставляет достаточно кислорода в организм, успокаивает мышцы и снимает стресс. Это то, что вы можете делать всегда и везде. В течение дня старайтесь сделать глубокий вдох, как только вы почувствуете первые признаки усталости. Боритесь со стрессом с помощью кислорода!



19. ЧАЩЕ СМЕЙТЕСЬ.

Так же, как и глубокий вдох, смех — отличный борец со стрессом. Наука доказала, что смех может даже потенциально физически исцелять организм. Это чистое выражение радости и счастья. Даже если вам не с кем посмеяться, попробуйте сами. Это просто



20. НАБЛЮДАЙТЕ, КАК ИГРАЮТ ДЕТИ.

Наблюдение за тем, как играют дети, напоминает нам, что такое жить без беспокойства и стресса, жить беззаботно и наслаждаясь моментом. Внутри всех нас есть ребенок, который никогда не умирает, и наблюдая за игрой детей, мы позволяем нашему внутреннему ребенку появиться. Это позволяет нам заново открыть радость и красоту каждого момента жизни.



21. ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ.

Причина, по которой мы хотим быть здоровыми, в том, что мы хотим жить без дискомфорта и боли. Если мы думаем краткосрочно, мы не видим ту ценность ради которой нужно улучшать здоровье сегодня. Спросите себя, что будете думать вы завтра или через год о вас сегодняшнем. Будет ли тот человек оглядываться назад с гордостью и восхищением за усилия, которые вы прикладываете, чтобы быть здоровыми? Будущее начинается сегодня.

Спасибо за внимание!