

# 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!!!!**

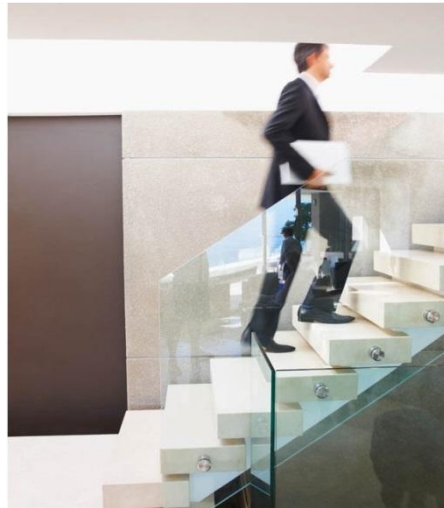
# 1. ЧАСТО ХОДИТЕ ПЕШКОМ.

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.



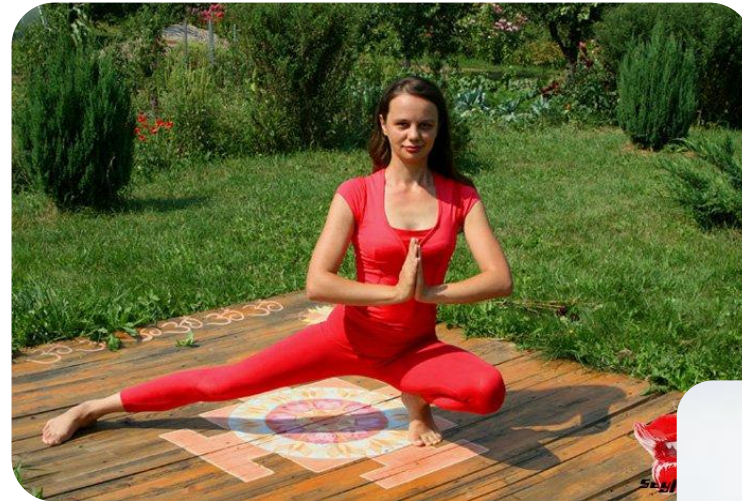
# 5. ПОБУДЬТЕ НА СОЛНЦЕ.

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 съесть 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 помешает 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. Хождение 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.



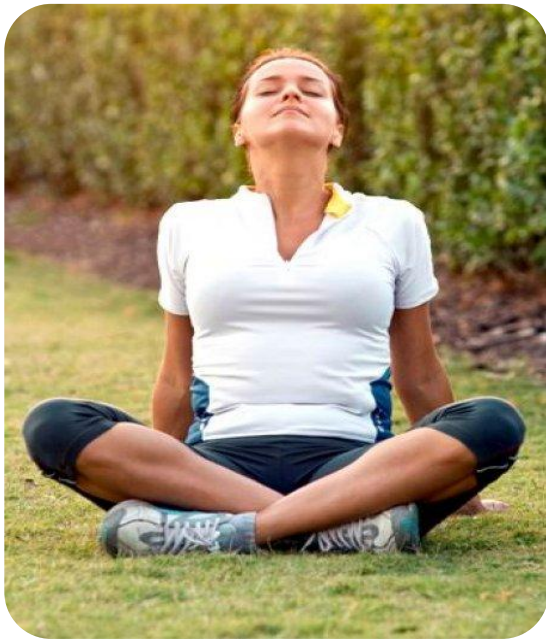
# 17. СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ.

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!***