

# Бабушкины секреты

Рубрика подготовлена  
Халайчевой Марией  
Долговой Маргаритой

Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Они не только выдерживают большие физические нагрузки, но и внукам дают полезные советы.



Когда говорят о хорошей физической форме, имеют в виду прежде всего внешность: подтянутость, аккуратность, собранность, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма — это степень развития основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации.



Бабушкины советы.

Хотя бы раз в день откажитесь  
от подъема на лифте,  
поднимайтесь по лестнице в  
припрыжку.



Уборка в квартире, мытьё посуды – тоже физическая нагрузка.



**У телевизора не лежите на диване. Сядьте на  
стул. И держите спину прямо.**



На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.





Не забывайте, что вредные  
привычки сокращают  
**ВАШУ** жизнь!!!



Если вам звонят на мобильный телефон  
(но не во время урока) , встаньте и  
прохаживайтесь во время разговора.

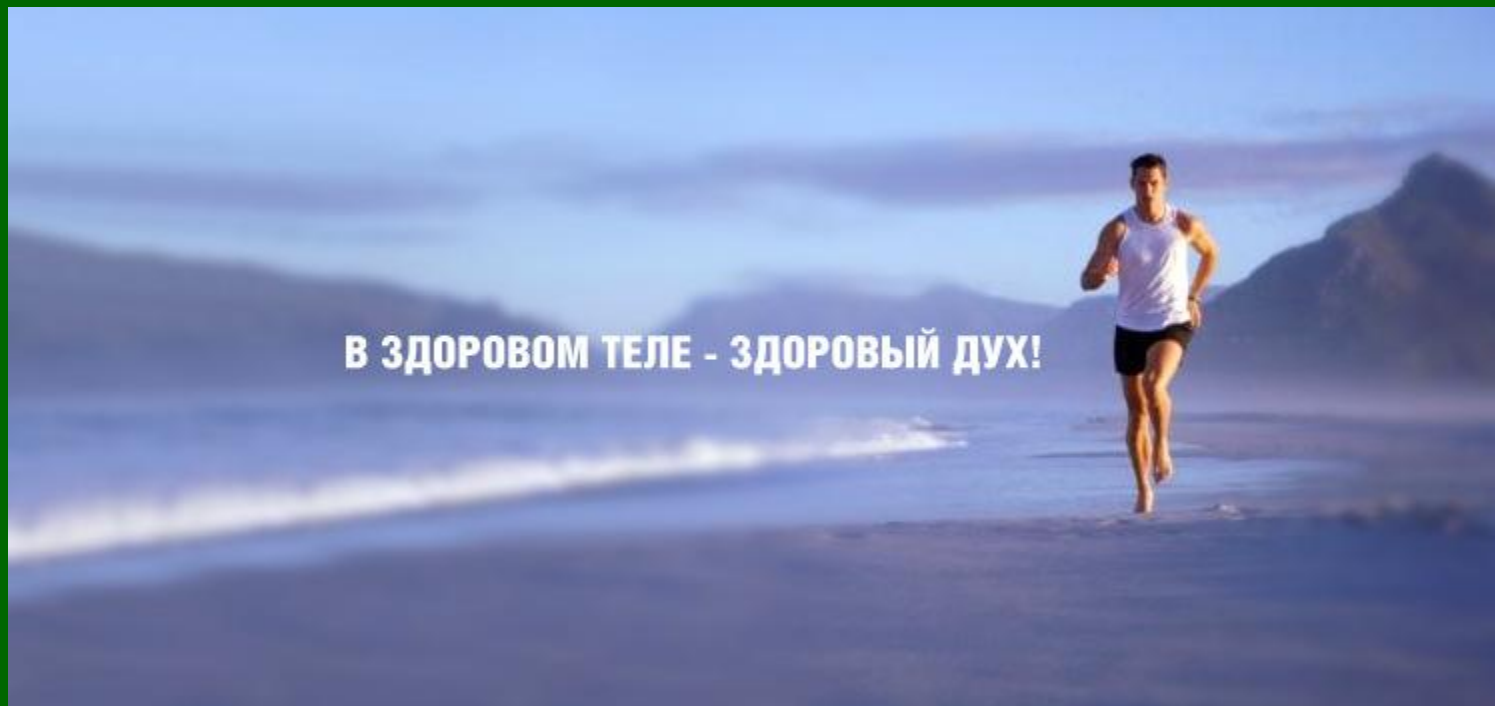




Вообще, не упускайте случая  
пройтись или даже пробежаться -  
даже 10-минутная прогулка придаст  
вам бодрости.



**Будьте здоровы, сильны, красивы!  
Это сейчас модно и современно!**



**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**