

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.

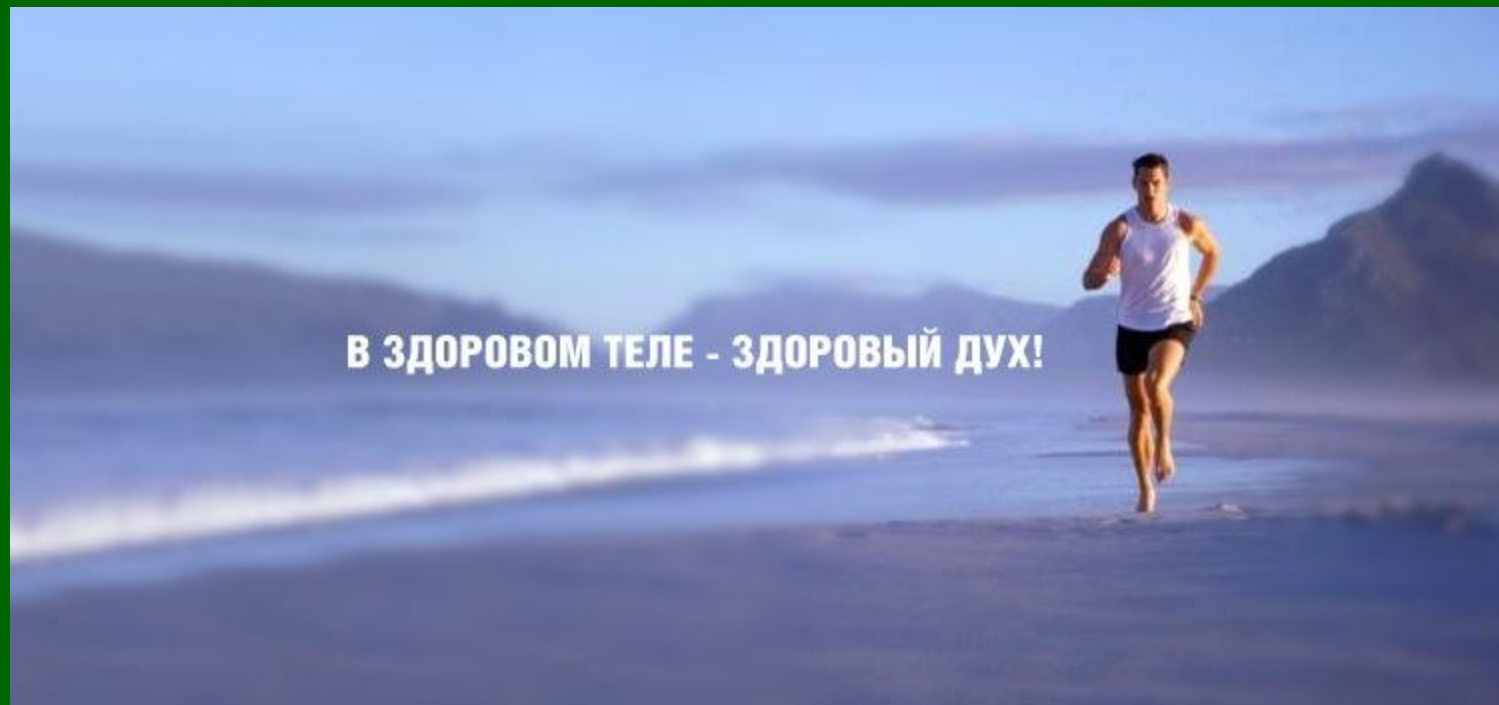




Вообще, не упускайте случая
пройтись или даже пробежаться -
даже 10-минутная прогулка придаст
вам бодрости.



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



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!