

Дорога к радости.











Активный образ жизни

Вы часто слышите о том, что полезно вести активный образ жизни.

А что такое активный образ жизни, почему он полезен, и как его вести?



Каждый час, ежедневно проводимый перед телевизором или за столом, повышает вероятность в течение ближайших 15 лет:

- преждевременно умереть по состоянию здоровья — на 11%
- заболеть раком – на 9%
- заработать одно или несколько сердечно-сосудистых заболеваний – на 18%

Эти цифры ужасают!!!

Что происходит, когда мы не ведём активный образ жизни?



- замедляется обмен веществ и падает выработка жиросжигающих энзимов, что приводит к набору лишнего веса и зашлаковыванию организма;
- ненормальная нагрузка на позвоночник приводит к окостенению и деформации позвонков;
- падает тонус мышц, в частности, сердечной мышцы;
- снижается сопротивляемость организма различным инфекциям.

И есть только один способ уберечься от всех
вышеперечисленных рисков.

Это активный образ жизни!



Активный отдых
подразумевает собой
увлечение

различными видами
физической

активности,

будь то игровые виды спорта,
плавание или просто
бег трусцой в ближайшем
парке или сквере.





Сущность активного отдыха заключается в увеличении двигательной активности человека, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мускулатуры.

В результате двигательной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, что является залогом хорошего самочувствия и бодрого настроения.

Ищите любые возможности, ведь от этого напрямую зависит самое ценное, что у вас есть – ваше здоровье.



Михаил Нестеров Триптих «Труды преподобного Сергия Радонежского»



«РАБ»?

1. Бесправный человек, находящийся в полной зависимости от кого-либо.
2. Тот, кто подобострастно исполняет волю другого, кто низкопоклонствует и льстит.
3. Тот, кто выполняет волю Божью, трудится во славу Божью.

**«Если кто хочет быть
старейшим, да будет
всех меньше и всем
слуга!»**

Взаимопроверка

- Активный образ жизни продлевает жизнь.
- Активный образ жизни благоприятно влияет на работу мозга.
- Активные люди являются более счастливыми.
- Активный образ жизни позволяет вам привлекательно выглядеть и лучше себя чувствовать.

Правильное питание

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

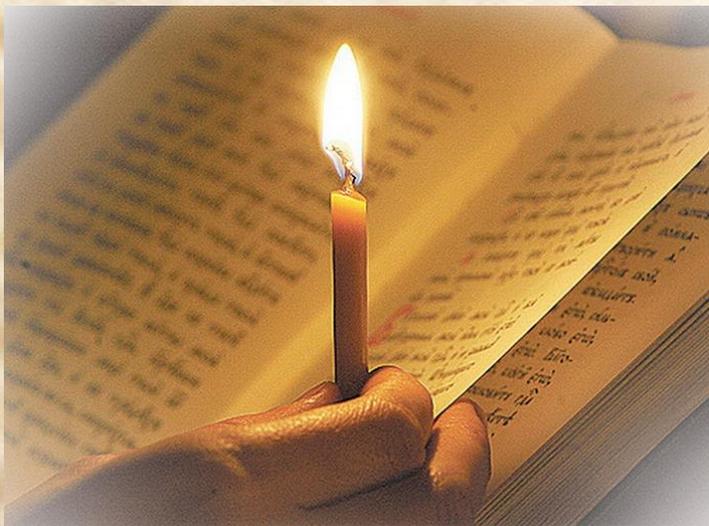


ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. ПИЦЦА ДОЛЖНА БЫТЬ СВЕЖЕЙ.
2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.
3. В МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.
4. СЕЗОННОСТЬ ПИТАНИЯ.
5. ОГРАНИЧЕНИЕ В ПИТАНИИ.
6. ОПРЕДЕЛЕННОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ В МЕНЮ.
7. ОТ ПИЦЦЫ МЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ.

Пост

Христианин же в первую очередь должен думать не о теле, а о своей душе и беспокоиться о ее здоровье. И если бы он действительно стал думать о ней, то он радовался бы посту, в котором вся обстановка направлена на исцеление души, как в санатории — на исцеление тела.



«Пост болезни врачует , бесов
прогоняет, лукавые помыслы
удаляет и сердце делает
ЧИСТЫМ»

Закаливание организма

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.



Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.

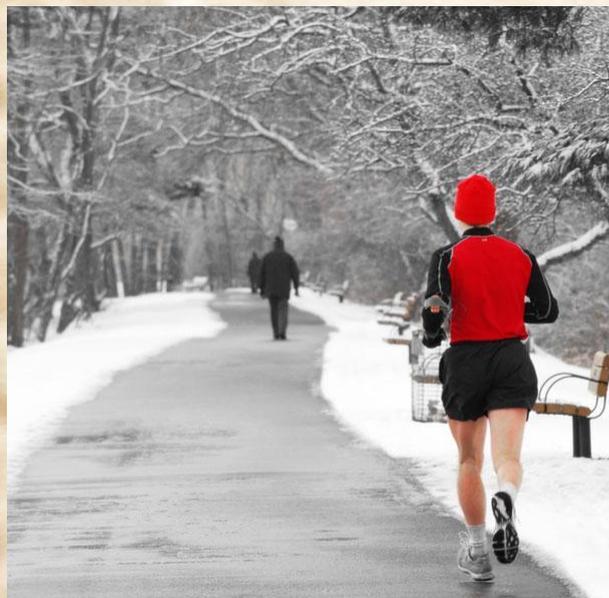


В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма, повышают самооценку.



К основным средствам закаливания относятся

- вода,
- воздух,
- солнечные лучи.



В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.



Наибольший эффект достигается при использовании **разнообразных** закаливающих процедур.

«Сергий Радонежский вел строгую постническую жизнь, а добродетели его были таковы: голод, жажда, бдение, сухая пища, на земле сон, чистота телесная и душевная, молчание уст, плотских желаний тщательное умерщвление, труды телесные, смирение нелицемерное, молитва беспрестанная, рассудок добрый, любовь совершенная, бедность в одежде, память о смерти, кротость с мягкостью, страх Божий постоянный»

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки. Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение

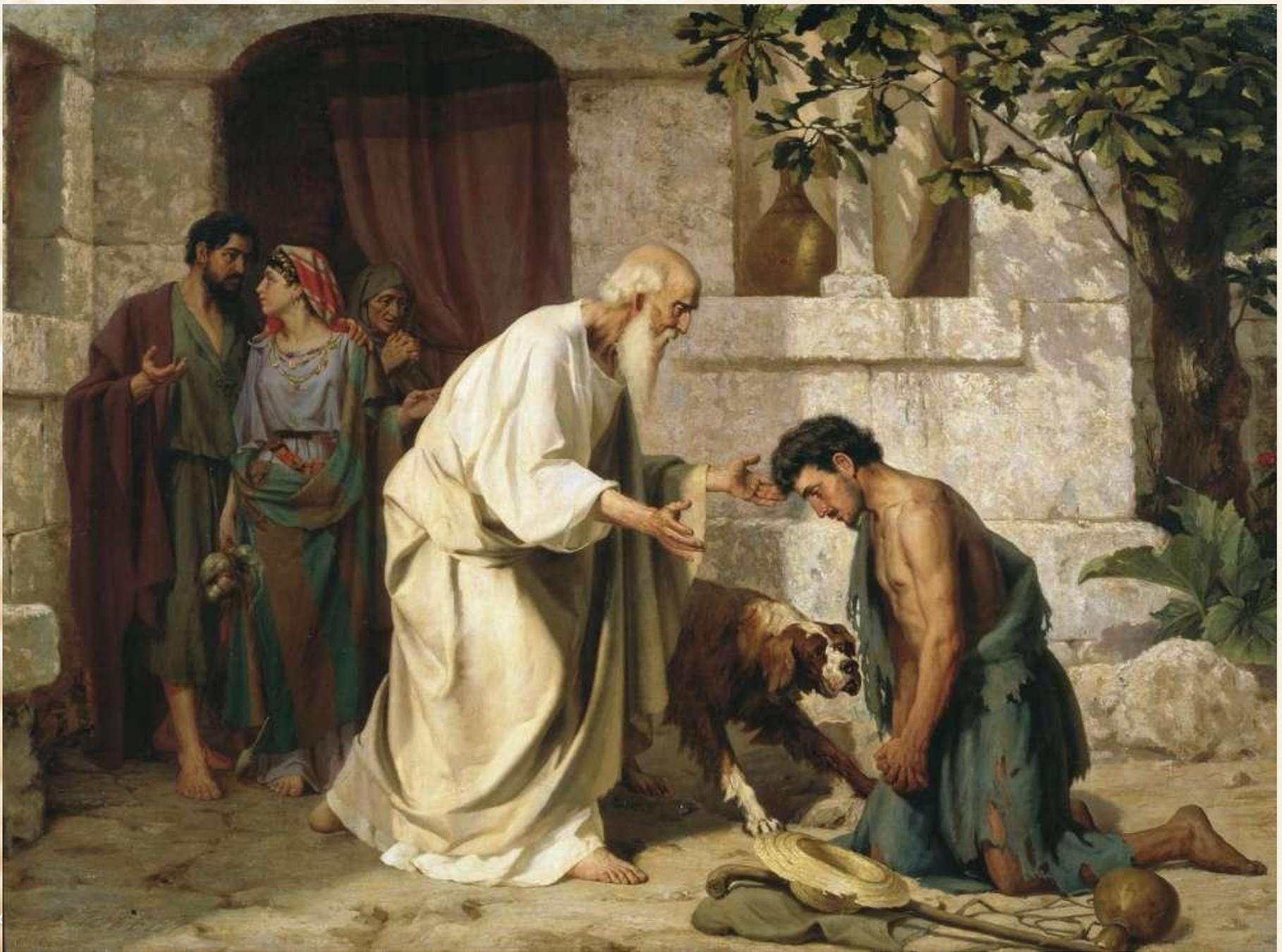


Отказ от вредных привычек



Физическое и духовное здоровье невозможно без отказа от вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Курение ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табаке. Употребление алкоголя и наркотиков ведет к необратимым болезням, к изменению и деградации личности.



Каковы причины болезни?

- 1. С чего начинается грех?**
- 2. Как распорядился младший сын своей свободой?**
- 3. Каково внутреннее состояние живущего грехом человека?**

1.«Он осердился и не хотел войти» - ...

2.«...ты не дал мне и козлёнка, чтобы повеселиться с друзьями моими...» - ...

3.«...а когда этот сын твой, расточивший имение своё с блудницами, пришёл, ты заколол для него откормленного телёнка» - ...

1.«Он осердился и не хотел войти» - **ГНЕВ**

2.«...ты не дал мне и козлёнка, чтобы повеселиться с друзьями моими...» -
ОСУЖДЕНИЕ

3.«...а когда этот сын твой, расточивший имение своё с блудницами, пришёл, ты заколол для него откормленного телёнка» - **ЗАВИСТЬ**





КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН





В звуке колокольного звона есть что-то необычное, завораживающее. Это чувствует на интуитивном уровне каждый человек. Ведь недаром, когда звучит колокольный звон, люди на мгновение останавливаются, поднимая голову вверх.

Колокольня
Троице-Сергиевой лавры

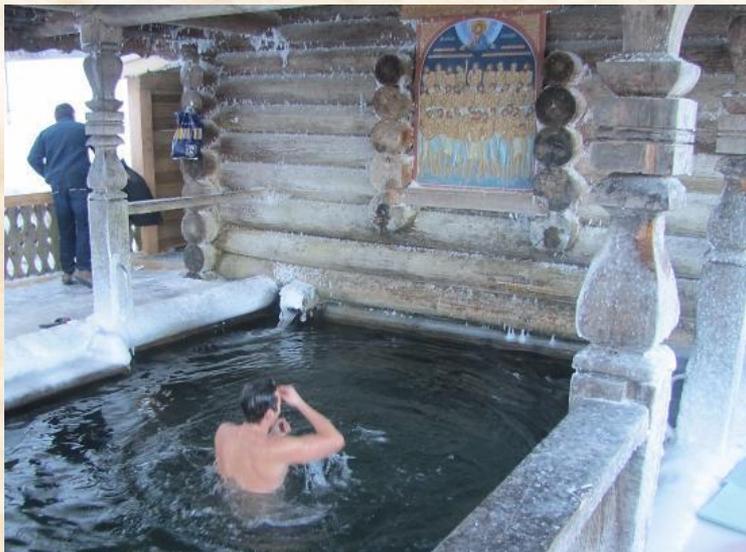


Если **икона** - это
молитва в красках,
храм - молитва в
камне,
то **колокол** - это
молитва в звуке,
икона звучащая



До 1992 года водопад Гремячий был уникальным памятником природы Севера Подмосковья





в 1992 году трудами монахов
Троице-Сергеевой Лавры здесь
было оборудовано место
паломничества, где можно
поклониться Преподобному
Сергию Радонежскому, напиться
и набрать с собой родниковой
воды, окунуться в купели.



Его родниковая вода считается самой
целебной в Подмоскowie





Кто пришел сюда за
исцелением не забывают,
что исцеляет не вода, а
Благодать, вода лишь
проводник ее, как и вся
окружающая источники
природа».



