

Искусство быть здоровым

Мечта каждого родителя- здоровый и счастливый ребенок. Малыш познает мир через свою семью. Если в семье существуют определенные правила поведения , стиль отношений, жизненные принципы, ребенок охотно усваивает всё это. Трудно, будучи взрослым человеком, перекрыть себя на новый лад, став родителем, но это необходимо!

Мне хотелось бы познакомить Вас с несложной техникой самосовершенствования , которая описана в книге Е.В Захаревич «Радуга здоровья». Если вы потратите несколько минут на прочтение и осмысление данной статьи, то убедитесь сами - ничего сложного нет в том, чтобы поддерживать своё тело и душу здоровыми!

Из книги Е.В Захаревич «Радуга здоровья» ИД « Весь» Санкт-Петербург 2003 г
Презентация подготовлена инструктором по физической культуре ГБДОУ
д/с №74 города Санкт-Петербурга Чистяковой Ольгой Викторовной

*Здоровье- одна из самых главных жизненных ценностей.
И если мы хотим добиться успеха в жизни, иметь возможность пользоваться всеми её благами, то каждый из нас рано или поздно должен поставить перед собой задачу - научиться беречь основное своё богатство - здоровье .*

Издавна определены основные душевные свойства человека, которые ведут на путь совершенствования

- Умение контролировать свои мысли
- Умение контролировать свои слова и поступки
- Терпение
- Выносливость
- Вера в силу Духа
- Уравновешенность

Очень важно в начале каждого дня - настроиться на лучшее!!!



Совет № 1

Проснувшись утром,
попытайтесь
вычеркнуть
все неприятные
воспоминания
прошлого дня.



Улыбнитесь всему, что видите вокруг!

Совет № 2

Утром полезно выпить стакан теплой воды натощак и в течении всего дня пить побольше чистой воды. Ведь именно ОНА не только выводит шлаки из организма, но и помогает избавиться от стрессов.



Совет № 3

Обязательно завтракайте каждое утро!
Это самая необходимая для вас пища,
она укрепляет энергетику и придает силы!



Совет № 4

Во время еды
тщательно пережевывайте пищу!



Совет № 5



Отдавайте предпочтение пище
из натуральных продуктов!

Совет № 5

Находясь на работе,
в обеденный перерыв
не сидите в душном помещении,
старайтесь несколько минут
выйти на свежий воздух.



Дышите
свежим воздухом!

Совет № 6



Эстетическое наслаждение восстанавливает утраченную энергию организма, лечит душу и тело (чудесные пейзажи, картины, красивая музыка и т.д)

Совет № 7

На ужин
много не ешьте
и старайтесь
лечь спать
не позднее 23.00



Совет № 8

Перед сном вспомните день (плюсы и минусы)-укрепляет память! Поставьте задачи на следующий день!



Мысли...

будьте к ним внимательны, ведь они - начало поступков...

RusDemotivator.Ru



Мысли способны изменять
энергию всего вокруг вас. Удерживайте позитивные мысли!