

Ваше здоровье в ваших руках!

«Мы – за здоровый образ жизни!»



Здоровый образ жизни: десять основных привычек!

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность во сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете в кафетерии фастфуд, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не закливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели. После пропущенной тренировки они отправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. При

условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре»!

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь!



Правила здорового образа жизни

«О, спорт, ты - мир!» - звучит по всей планете,
«О, спорт, ты - жизнь!» - поёт нам вольный ветер.
Спорт - сила духа, совершенство тела.
Спорт без границ, и нет ему предела!
Бросая вызов времени, пространству,
Он нас зовёт с волною состязаться,
Быстрее ветра, как на крыльях, мчаться,
И перед трудной целью не сдаваться!
Спорт - это гибкость, сила, ловкость.
Спорт - это точность, меткость, и сноровка.
Спорт - грация и музыка движения.
Он - миг победы, звёздное мгновение.

Помни:
неважно, выиграешь ты или проиграешь; важно лишь, выиграю или проиграю я.

Даррин Вейнберг

**УПОРСТВО
В ФИЗКУЛЬТУРЕ
ВСЕГДА
ВОЗНАГРАЖДАЕТСЯ**

**Прекрасное
настроение
и самочувствие
Вам обеспечено!**



Берская государственная социально-педагогическая академия
составитель: Булкин А.С.

Иметь крепкое здоровье, быть красивым, гибким и сильным в любом возрасте - мечта многих. Недаром, куда ни глянь - все вокруг если не бегают, то катаются на коньках, играют в теннис, занимаются йогой или исполняют "танец живота".



"Мы выбираем спорт"

Сегодня модно быть спортивным!!!



И это замечательно!!!

спортивный = здоровый

Правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем; мы становимся здоровее и крепче;

спортивный = "в форме"

С помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость;

спортивный = молодой

Люди, занимающиеся физической культурой и внешне, и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

спортивный = жизнерадостный Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение;

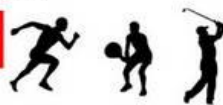
О пользе физических упражнений.

С детства мы слышим вокруг себя громкие высказывания на тему спорта; будь то «О, спорт! Ты – Мир!!!» или «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и множество других. И ведь никто с этим не спорит. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.

В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физминуткам, чтобы элементарно поддерживать себя и свою опорно-двигательную систему в тонусе. Но в идеале физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения и, можно сказать, до смерти, поскольку она оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте.

Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, страдает повышенным артериальным давлением, потерей аппетита, быстро утомляется, впадает в депрессию, его мышцы теряют упругость, а кости – становятся хрупкими и ломкими. С развитием цивилизации мы все больше и больше ограничивали свои движения. Древнему человеку приходилось много двигаться, потому что ему нужно было строить дом, добывать пищу, охотиться и т.д. Современному человеку тоже нужно решать те же проблемы, но технический прогресс облегчил его существование. И сегодня, в век автомобиля и прочих технических новинках, физическая деятельность человека сведена к минимуму. Единственным способом хоть как-то изменить ситуацию является занятие спортом. При этом вовсе необязательно заниматься каким-то определенным видом спорта – достаточно ограничиться физическими упражнениями.

Спорт- великая сила!



Комитет по физической культуре и спорту Департамента культуры и спорта Нефтеюганского района совместно с Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав