Доклад

преподавателя Галактионовой Ж. В.

на заседании ПЦК

Тема: «Составляющие ЗОЖ студента»

Дата: «»\_\_\_» 20\_\_

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни студента как и любого человека, зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Личность студента имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления..

Ответственность за здоровье в условиях ЗОЖ формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

* Режим труда и отдыха;
* Организацию сна;
* Режим питания;
* Организацию двигательной активности;
* Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
* Профилактику вредных привычек;
* Культуру межличностного общения;
* Психофизическую регуляцию организма.

Рассмотрим перечисленные выше составляющие ЗОЖ подробнее.

* 1. **Режим труда (учебы) и отдыха** должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента.

Важно знать, что режим труда и отдыха напрямую связан процессами адаптации. Если резервы адаптации человека исчерпываются, он начинает испытывать дискомфорт, утомляемость, предрасположенность к заболеваниям. Режим деятельности обучающегося должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной учебной деятельности. Студент живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, т.е. учится, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда, в том числе учебы. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности студента.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время каникул, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

* 1. **Организация сна**

Сон является формой ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой сон 7,5-8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Постоянное недосыпание может привести к снижению работоспособности, утомляемости, раздражительности.

Всем известен факт, что продолжительность сна значительно влияет на качество жизни. Во время сна происходит нормализация обмена веществ. При нарушениях сна организм не успевает восстанавливаться, его нормальная работа нарушается. Недостаток сна способствует тому, что человек потребляет больше калорий и таким образом набирает лишний вес. Данная проблема актуальна для современных студентов, особенно девушек. К такому выводу пришли американские ученые, которые провели исследования с целью изучить влияние продолжительности сна на суточную калорийность рациона. Регулярный график сна может способствовать потере веса. В то время как сон более 6,5 часов в сутки может благотворно сказаться на весе, было доказано, что сон более 8,5 часов в сутки негативно влияет на вес. Достаточный сон также может уменьшить перекусы, которые происходят в течение дня из-за чувства вялости.

В исследовании, проведенном в США в 2010 г. приняли участие 1856 мужчин и женщин. Возраст наблюдаемых от 18 до 81 года.

Исследователи измерили кол-во висцерального жира (VAT) и подкожного (SAT), разделили людей на две группы: до 40 лет (А) и после (Б), изучили их продолжительность сна, физическую активность и кол-во потребляемых ккал. Проведя повторные измерения через пять лет, получили следующие результаты: в группе А, у тех кто спал 5 часов и менее в сутки, прибавка жировой ткани самая большая. Спящие 8 часов и более прибавили меньше. И те, кто спал 6-7 часов остались самыми стройными.

Так, ученые выяснили, что сон продолжительностью 5 часов позволяет сжечь на 5 % больше калорий на протяжении суток (по сравнению с 8-9 часовым сном). Но при этом человек в среднем потребляет на 6 % калорий больше – таким образом, возникает переизбыток энергии, который является причиной жировых отложений. Количество полученных с дополнительной пищей калорий превышает расход энергии вследствие слишком короткого сна.

Похожий эксперимент был проведен учеными университета Упсалы. Испытуемые были разделены на две части. Одну из них попросили выспаться, а другую – не спать в течение суток. Добровольцам было выданы деньги на покупку продуктов. Невыспавшиеся участники эксперимента купили продуктов на 20 % больше, чем те, кто спал нормально.

Связь между продолжительностью сна и лишним весом очевидна. Эндокринологи утверждают, что это действие гормонов, ведь недостаток сна приводит к снижению уровня лептина – гормона, который стимулирует обмен веществ в организме и снижает чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация грелина – гормона, усиливающего чувство голода. Когда люди мало спят, уровень сахара у них в крови повышается, равно как и активность симпатической нервной системы. Психологи добавляют, что не следует забывать и о том, что, если люди не спят по ночам – они склонны переедать. В таких случаях еда выступает как некая заместительная или сопровождающая, порой неосознанная, деятельность, восполняющая дефицит различных потребностей личности. Обычный портрет такого мало спящего пациента – молодой человек, просиживающий до рассвета около телевизора или компьютера, у которого всегда под рукой какой-нибудь напиток с «пустыми» калориями и бутерброды, печенье, сухарики и тому подобное. Молодые люди воруют у себя часы сна, играя, общаясь, путешествуя по Интернету и зарабатывая деньги за компьютером. Сегодня очень редко можно услышать от кого-то жалобу, что он спал слишком долго, обычно все говорят о том, что ему опять не удалось выспаться.

Постоянный недосып приводит к нарушению энергетического баланса. Чувство голода становится постоянным. Для его подавления требуется больше пищи, чем когда организм работает нормально и без сбоев. При недостатке сна усиливается тяга к вредной, жирной пище, фастфуду. Человек перестает контролировать потребление еды, и как следствие переедает.

* 1. **Режим питания**

Рациональное питание – физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, активности и других факторов. Питание строится на следующих основах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными питательными веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание (приложение 1).

Правильное питание структурно должно включать в себя в обязательном порядке: завтрак, обед, ужин.

**Утро**. Утром, когда пищеварительный процесс только отходит ото сна, а обмен веществ набирает скорость, можно съесть пищу, богатую углеводами и даже позволить себе немного сладкого и мучного.

**День**. В обед требуется основательное подкрепление для организма, позволяющее не испытывать голода, но в то же время нельзя переедать. Отлично подойдут супы, тушеные или запеченные овощи, мясо и рыба, крупы, картофель. Блюда лучше варить, готовить на пару либо в мультиварке – жареные « с корочкой» блюда слишком тяжелы для организма.

**Вечер**. К вечеру метаболизм замедляется, организм начинает настраиваться на отдых – следует питаться сытной, но легкой пищей. Молочные продукты, овощи и фрукты, нежирная рыба или мясо – отличный вариант здорового ужина.

Русская пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

Все знают данную поговорку Но в жизни многие поступают с точностью наоборот, заменяя завтрак чашкой кофе. Канадские ученые доказали, что мужчины, часто пропускающие завтрак, имеют на 27 % выше шансы получить инфаркт или погибнуть от ишемической болезни сердца. Израильские ученые выяснили, что если женщины поменяют местами ужин и завтрак, то будут худеть в два раза быстрее и эффективнее, даже если в завтрак позволят себе что-нибудь сладенькое. Американские ученые заметили, что молодежь, избегающая завтрака вообще, в течение дня ест сладостей на 40 % больше, а газировки пьет – на 55%. Как установили ученые, особенно хороша для них утром белковая пища. Во время эксперимента после завтрака с повышенным количеством белка молодежь ела на ужин меньше, в течение дня не испытывала желания что-либо перекусить.

  Ученые доказали: успешность человека (в социальной и личной жизни) лишь на 20 % определяется уровнем его интеллекта (IQ). В 80 % случаев за это ответственен так называемый эмоциональный интеллект (EQ). Речь идет о способности человека владеть своими эмоциями и позитивно мыслить, ставить цель достигать ее, умение эффективно общаться с другими людьми, представлять себя. Иными словами, тренировка логического мышления и расширение кругозора не являются залогом будущей успешности в жизни. А вот низкий уровень эмоционального интеллекта повышает риск возникновения психосоматических заболеваний как у детей, так и у взрослых людей. Выяснилось, что и настроение, и уровень эмоционального интеллекта ребенка, и, как следствие, его успешность во взрослой жизни связаны с тем, насколько грамотно выстроен его рацион. А наши вкусовые привычки родом из детства. Очень часто они остаются неизменными до последних дней.

По данным ученых, осознанное формирование вкусов и предпочтений в тех или иных продуктах происходит в возрасте от 6 до 10 лет. При этом более 30 % российских детей в этом возрасте едят вредную пищу. (см приложение 2).

От 30 % до 50 % всех заболеваний в России напрямую связаны с питанием. Поэтому педиатры не устают повторять: если приучить ребенка правильно питаться с младых ногтей, это избавит его от множества проблем со здоровьем во взрослом возрасте (приложение 3).

Необходимо удовлетворять потребность организма в воде. Вода доставляет в клетки организма витамины, минералы, соли, выводит шлаки и токсины, насыщает организм кислородом. Отрицательный водный баланс значительно замедляет обмен веществ и увеличивает нагрузку на сердце, органы пищеварения и на организм в целом.

* 1. **Организация двигательной активности**

Использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. Поэтому возникает важнейшая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

**Главная цель зарядки**  – поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости.

Чтобы достичь всего этого, к зарядкеке приступают:

* в спокойном расположении духа,
* в не стесняющей движений одежде,
* в проветренном чистом помещении или же на свежем воздухе (приложение 5).



Рис. 1 – Расход калорий при разных видах физической нагрузки

* 1. **Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливание**

Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела представляет собой требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляции и др.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий действия окружающей среды – температуры, влажности, давления и повышения иммунитета (приложение 6).

* 1. **Профилактика вредных привычек**

К важным факторам риска многих заболеваний входит употребление табака, алкоголя, наркотических веществ. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма, из-за чего они и получили название «вредных», а их постоянное употребление называют «вредными привычками». Несомненно, что «вредные привычки» негативно отражаются на здоровье студентов.

Данной проблеме уделяется много времени на тематических классных часах.

* 1. **Культура межличностного общения**

Одним из компонентов здорового образа жизни является культура общения. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Данной проблеме также уделяется много времени на тематических классных часах.

* 1. **Психофизическая регуляция организма**

Неумение адекватно вести себя в стрессовых ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают и студенты.

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность.

Один из доступных способов регулирования психического состояния – психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика (приложение 7).

**Итак, можно сделать следующие выводы:**  
 Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.  
 Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

**Помните: ваше здоровье и молодость в ваших руках!**

Список использованных источников

1. http://supercook.ru›cur-diet/cur-diet-01.html
2. http://grandars.ru›college/medicina/dieta.html
3. http://womanlaw.ru›dieta001.html
4. http://otherreferats.allbest.ru›Медицина›00297750\_0.html
5. <https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/ozhirenie_rossiyskaya_statistika/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste>
6. <https://edatop.ru/1688-fastfud.html>
7. https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/sutochnaya-norma-upotrebleniya-sakhara/

Приложение 1. **Примеры меню на неделю**

**1 день**

**Завтрак:** домашний творог с сухофруктами, некрепкий чай.

**Обед**: ломтик черного хлеба, овощной салат, отварная телятина, компот.

**Ужин:** запеченные овощи, кисель.

**Перекусы**: апельсин, орехи, гранатовый сок, йогурт питьевой.

**2 день**

**Завтрак:** овсяная каша с ломтиками яблока, травяной чай, нежирный сыр.

**Обед:** овощной суп на курином бульоне, запеченная рыба,

бездрожжевой хлеб.

**Ужин:** запеченная куриная грудка с брокколи, чай.

**Перекусы**: орехи, яблоки, кефир.

**3 день**

**Завтрак**: омлет, тосты, фруктовый сок.

**Обед**: грибной суп, спагетти с зеленью, компот.

**Ужин:** винегрет, отварная говядина, чай.

**Перекусы:** обезжиренный творожок, грейпфрут

**4 день**

**Завтрак**: мюсли, творожный сырок, чай.

**Обед:** рис с овощами (паэлья), суп-пюре с щавелем и шпинатом, компот.

**Ужин:** стейк лосося запеченный, тост, чай.

**Перекусы:** йогурт нежирный, ягоды, фрукты.

**5 день**

**Завтрак:** гречка, яйцо, чай с лимоном.

**Обед:** бульон на курице, отварной картофель с зеленью и маслом, кисель.

**Ужин**: салат из морепродуктов и морской капусты, хлебцы, чай.

Перекусы: фруктовый коктейль, кисель.

**6 день**

**Завтрак:** тосты, сыр, сок.

**Обед**: фасоль с овощами, куриная грудка запеченная, компот.

**Ужин**: овощной салат, хлебец с отрубями, чай.

**Перекусы:** сухофрукты, гранат.

**7 день**

**Завтрак:** рисовая каша с молоком.

**Обед:** овощной супчик, томатный сок, отварная рыба.

**Ужин:** запеканка овощная, сок.

**Перекусы**: орехи, грейпфрут.

Приложение 2 Анатомия фаст-фуда

Хот – дог

В типичном хот-догепочти:

* + 1. 45% ДНП вредных (насыщенных) жиров,
    2. 38 % ДНП соли,
    3. 19% ДНП калорий,
    4. 13% ДНП холестерина,
    5. 24% ДНП жиров,
    6. 15% ДНП углеводов,
    7. 1,5 г вреднейших трансжиров

Большой гамбургер

Съев всего один гамбургер, вы почти наполовину исчерпаете свой ежедневный лимит по соли и вредным (насыщенным) жирам.

В типичном гамбурге:

* + 1. 46% ДНП вредных (насыщенных) жиров,
    2. 48 % ДНП соли,
    3. 25% ДНП калорий и холестерина,
    4. 37% ДНП жиров,
    5. 15% ДНП углеводов,
    6. почти 2 кусочка сахара
    7. 1,5 г вреднейших трансжиров

Трансжиры – это полученный синтетическим путем жир. Производится он из растительного масла (причем самого дешевого), путем насыщения его молекул водородом. Двойные связи в молекуле теряются и растительное масло из состояния жидкого жира переходит в твердое состояние – в маргарин. Такой жир не встречается в природе.

Приложение 3. Последствия употребления фаст-фуда

Фаст-фуд вызывает быстрое разрушение и преждевременное старение организма, а именно:

* + разрушает клетки головного мозга, контролирующие вес;
  + провоцирует стремительный набор веса и ожирение;

- провоцирует развитие диабета;

- поражает иммунную систему;

* + становится причиной тяжелых форм аллергии;
  + поражает суставы, вызывает болезни суставов и хрупкость костей;
  + затрудняется кровообращение,

- вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта (панкреатиты, гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки);

* + портит кожу, способствует появлению прыщей трудноизлечимого целлюлита;
  + приводит к быстрой утомляемости, частым мигреням;
  + повышает уровень холестерина в крови;
  + вызывает головокружения, инфаркты, необратимые изменения печени;
  + приводит к онкологическим заболеваниям;
  + провоцирует кариес

Приложение 4 Статистические данные

Таблица 1 Содержание калорий в продуктах из категории — фаст-фуд

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Калории,  ккал | Наименование продукта | Калории,  ккал |
| Гамбургер | 330 | Молочный коктейль | 400 |
| Чизбургер | 480 | Кусок пиццы | 550 |
| [Картофель фри](https://fitaudit.ru/food/121758) (стандартный) | 387 | Шаурма | 329 |
| Наггетсы | 705 | Соус кисло-сладкий | 33.6 |
| Coca-cola (0.33л) | 126.3 | Хот-дог | 357 |
| Тост ветчина с сыром | 352 | Стейк из свинины | 290 |

Таблица 2 Суточные нормы калорий в зависимости от пола и активности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П/н | Пол | Образ жизни, калории | | |
| Сидячий | Умеренный | Активный |
| 1 | мужской | 2000-2400 | 2400-2800 | 2800-3200 |
| 2 | женский | 1800 | 2000 | 2400 |

Приложение 5 Пример набора упражнений для утренней зарядки

**Типичные упражнения:**

* сгибание-разгибание,
* растяжка,
* скручивание.
* потягивания,
* наклоны,
* приседания,
* отжимания.



Приложение 6 Повышаем иммунитет



Приложение 7 Боремся со стрессом



3 упражнения «Синхрогимнастики» для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы

|  |
| --- |
| **1."Хлест руками по спине"**  «Хлест руками по спине - упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать!  В основе упражнения - инстинктивное похлопывание руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для согревания на морозе. Если присмотреться – люди на морозе прихлопывают по плечам руками, притоптывая синхронно с этим ногами. При этом частота этих повторяемых движений тем выше, чем выше напряжение от мороза.   Это снимает стресс. Но никто не догадается, сделать так, например, перед экзаменом или соревнованиями, так как полагают, что эти действия спасают именно от мороза, давая разогрев телу. На самом деле – это универсальное простое средство защиты от стресса.   Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.  В этом упражнении – 3 в 1.  Во-первых, при хлесте происходит схождение и расхождение верхушек легких, и кровь лучше обогащается кислородом. А это еще больше повышает эффективность работы мозга.  Во-вторых, происходит раскрепощение шейно-грудного отдела, освобождение тела и сознания от блоков, улучшение кровообращения мозга.  И, наконец, что самое главное – частота движений синхронна уровню текущего напряжения, которое зависит от проблем, которые вы решаете в данный момент.  **2. "Лыжник"**  Данное упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъемов и опусканий пяток. Отчасти, оно напоминает движения лыжника, поэтому так и называется «Лыжник».  Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме. Вы можете производить махи руками вверх-вниз с ровной спиной, а можно немного согнувшись, или даже пригнувшись совсем низко к полу, как это делает лыжник во время спуска с горы. Ноги также могут быть прямыми или полусогнутыми. Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Пятки при этом также поднимаются и опускаются с небольшим стуком. Соответствие движений рук и пяток также подбирается индивидуально. Главный критерий – легкость и удовольствие от выполнения данного упражнения. Делайте так, как вам удобно. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались.  Делать от 5 до 15 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем ниже напряжение.  **3."Крутиться"**  Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются.  Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах. Время выполнения такое же, как и в предыдущем упражнении.  Из 3-х вышеперечисленных упражнений можно выбрать одно, которое лучше всего получается и выполнять его до автоматизма, т.е. до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете его делать бесконечно, а в голове появилась пустота. Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем.  Важно!!!  После проделанного упражнения сесть и спокойно посидеть с рассеянным взглядом, не двигая глазами. Думайте, о чем думается. Это стадия «последействия», когда наступает приятное чувство покоя и легкости.. Но, если у вас потекли слезы или появляются какие-то мысли, не пугайтесь – это «разгрузка» от накопившегося напряжения. Просто не мешайте им уйти. А после них – желаемое облегчение состояния! |