

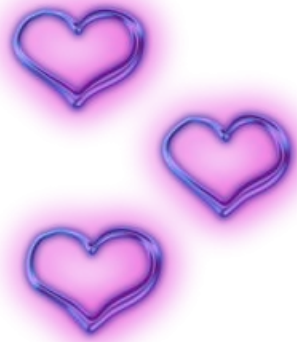
# «Активная жизнь»

Советы и интервью.



# Правила!

- Приветик! Ура ты 1 кто открыл этот журнал. В этом журнале ты узнаешь все о здоровом образе жизни! Начнем!)



Ламповая няша



# Здоровый образ жизни.

- Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения<sup>[1]</sup>.
- В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, [мотивации](#). Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума<sup>[2]</sup>.



# Продолжение!



- Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни
- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного [долголетия](#) и полноценного выполнения социальных функций<sup>[3]</sup>, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности<sup>[4]</sup>.
- Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья<sup>[5]</sup>. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



# Элементы здорового образа жизни!



- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., [гигиена](#)).
- Отказ от [курения](#), [наркотиков](#) и употребления [алкоголя](#).
- [Здоровое питание](#): умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (м., например, [фитнес](#)), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.
- На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы<sup>[6]</sup> также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:
- [эмоциональное](#) самочувствие: [психогигиена](#), умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- [интеллектуальное](#) самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. [Позитивное мышление](#).
- [духовное](#) самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. [Оптимизм](#).
- Некоторые исследователи<sup>[7]</sup> выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.



# Здоровое питание!

- Здоровый завтрак самое лучшее что может быть утром! Не надо утром много есть, а что бы быть сытым надо есть здоровую еду. Можно съесть кашу или приготовить омлет. Просто попить йогурт. Но если вы опаздываете, и только попили кофе, то обязательно зайдите в кафе и позавтракайте. И если у вас привычка опаздывать, то избавляйтесь от неё. Пока на этом всё!



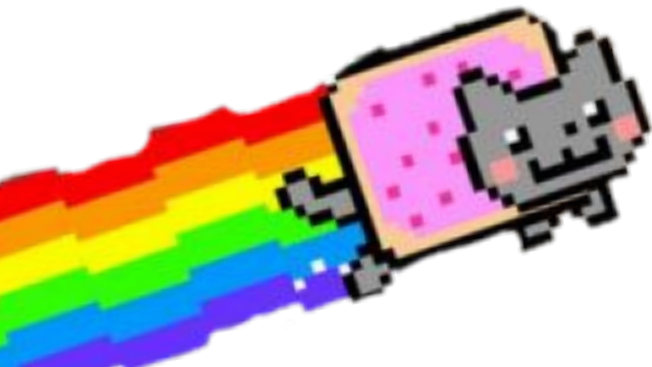
# Как хорошо выспаться и еще кое-что! 🤔👑

- Наверное у всех проблема как вставать утром. Все знают что надо ложиться в 21:00, а не в 6:00. Но в какое время люди только не ложились, то все равно все бесполезно! (Я такой человек.) Мы нашли решение что если день пройдет здорово то и вставать будет легче! Поэтому все под здоровый образ жизни и будете легко просыпаться. А пока на этом все!



# Утренняя Зарядка!

- Не все делают зарядку. Это очень плохо, потому что когда вы делаете зарядку то к вам приходят силы и вам становится легче прийти в себя! Но многие вместо того что бы делать зарядку спят. А те кто делают зарядку знают что им только лучше!
- Если честно то многие школьники просыпаются не в 7:00, а в 7:30 и пропускают при этом зарядку, и даже многие не чистят зубы, кстати об это мы сейчас и поговорим.





# Чистка зубов!

- У многих людей зубы просто блестят, а вот у некоторых людей они как плохое яблоко. Как я уже ранее говорила место того что бы встать и почистить зубы, то люди просто спят. Я например если почищу зубы ночью, то утром если я опаздываю то могу отказаться, но все же утром и ночью лучше всего чистить. Ночью обязательно почистите зубы. Это же хуже для вас.



# Как проходит день школьника

## или человека!

- Школьники где то в 14:00 уже свободны и идут не домой, а гулять! Это не плохо но многие гуляют от 14:00, до 18:00 и при этом забывают про уроки и покушать и это очень плохо. Они получают 2 и замечание. Я например делаю так: Прихожу после школы домой и переодеваюсь, делаю уроки, кушаю, а потом гулять сколько хочешь! Так я советую всем!)))





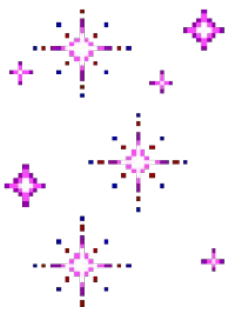
# Вечер!



- Девушки/девочки, НЕ НАДО ЕСТЬ МНОГО ВЕЧЕРОМ И НОЧЬЮ! Это очень плохо для вас и для вашего организма как вы это не понимаете???
- Если честно когда я вижу полных девушек я просто не понимаю куда смотрят они?! Я например стройная и вам я тоже желаю того же !



•



# Ночь!

- Ночью все с улыбкой ложатся в постель и закрывают глаза! Я надеюсь что вы почистили зубы перед сном, а если нет то бегите чистить. Многие говорят что когда они закрывают глаза, то тут же их открывают. Когда мы ложимся спать наш организм как будто выключается и мы просто не чувствуем как ночь уже прошла!)





# Соц.сети!



- Мне кажется что каждый человек есть в любой соц.сети! В том числе и я. Я есть почти в каждой соц.сети и мне нравится находить новых друзей! А в какой соц. сети есть ты?! Напиши в нашей группе в ВК! И конечно же все знают что существуют интернет маньяки, не надо добавлять не знакомых вам людей в друзья и конечно же парней!!!





# Музыка!



- У каждого человека есть любимая песня! У меня в аудио куча песен и я больше всего я слушаю не русские песни. Не то что я не люблю русские, но мне больше нравятся английские. Многие люди когда принимают душ даже поют свою любимую песню!!!) Я увы не пою. Музыка наполняет мою жизнь весельем и настроением! Я люблю слушать разные треки в группе Европа Плюс, а вы?

*С виду бомж,*

*в душе*

*шальная императрица.*





# ТОП-10: ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ О СПОРТЕ

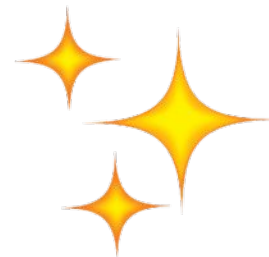


- 10-«ПОЛЕ ЧУДЕС»
- 9-«БОЛЬШОЙ ФАНАТ»
- 8-«УДАР ПО ВОРОТАМ»
- 7-«ГОРДОСТЬ ЯНКИ»
- 6-«КОМАНДА ИЗ ШТАТА ИНДИАНА»
  - 5-«РОККИ»
  - 4-«САМЫЙ ДЛИННЫЙ ЯРД»
  - 3-«ОХОТНИК НА ЛИС»
- 2-«ТАКОВА СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ»
- 1-«МЕЧТЫ О БАСКЕТБОЛЕ»





# 10 Советов для Девочек!

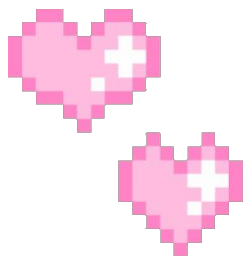


- 1-Улыбайся всегда, улыбайся всему, даже если неудачи иногда настигают тебя. И вот увидишь, скоро и мир начнет улыбаться в ответ.
- 2-Будь внимательным слушателем – это позволит расположить собеседника к себе.
- 3-Нервозность отталкивает. Следи за своими действиями: перестань грызть ручку или что-то крутить во время разговора.
- 4-Но конечно не бойся проявлять свои чувства. Радуйся и расстраивайся, ликуй и немного огорчайся. Это нормально и подчеркивает твою индивидуальность. Но никогда не позволяй своим эмоциям переходить в истерику, она только раздражает окружающих.

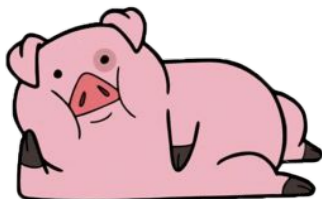




# 10 Советов Для Девочек! 2 часть.



- 5-Будь уверена в себе! Подчеркни это высокоподнятой головой и хорошей осанкой!
- 6-Смело высказывай свое мнение, проявляй инициативу. Но не перебарщивай, не нужно навязываться.
- 7-Что должно быть в любой девушке? Правильно – загадка. Не нужно выкладывать все о себе и сразу и тем более повторять: «Я, я, я». Оставайся девушкой-загадкой.
- 8-Никогда не забывай о главном – любви и дружбе! Даже маленький подарочек без повода способен вызвать огромную волну самых теплых и нежных чувств.



# 10 Советов Для Девочек! 3 часть.



- 9-Постарайся быть доброй и миролюбивой. Не завидуй, даже если у подруги папа построил 5-этажный коттедж. Не ввязывайся в разные склоки и ссоры, не обсуждай кого-то за его спиной и не сплетничай – это гадко и неприятно. Гораздо лучше предложить кому-то свою помощь.
- 10-Оставайся всегда сама собой! Никогда не иди за «толпой», если то, что делают все тебе не по душе. Ты всегда можешь выбирать, и ты имеешь на это полное право – помни об этом!



# Как стильно одеваться:

## Советы стилистов!



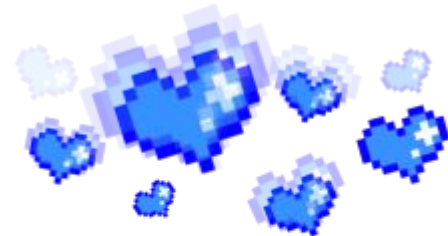
- Самое важное – это определить, что именно вы считаете стильным и какова вероятность, что будете беспрекословно следовать модным тенденциям. Кому-то преимущественнее удобство одежды, иным – совпадение её границ с рамками дресс-кода, третьи же захотят максимально выразить свою индивидуальность.
- Значительная часть девушек мечтают быть скорее красивыми, чем стильными, но эти понятия находятся совсем недалеко друг от друга. Важно помнить, что стоит двигаться в одном направлении, не расплываясь на все новинки, ведь так и до абсурдных образков недалеко.
- Как же одеваться стильно? Как ни удивительно, но стильный гардероб – это, в первую очередь, женственные вещи, подчеркивающие силуэт и красоту, а также те элементы одежды, которые превосходно на вас сидят.





# Первое свидание.

- Долгожданное, волнующее, непредсказуемое, заставляющее сердце биться быстрее – именно такое оно, первое свидание. К нему готовишься задолго до назначенного дня, перебираешь в голове возможные варианты его проведения. Самое интересное, что предугадать ход свидания практически невозможно, а действовать «по бумажке» не получается в большинстве случаев. Однако ознакомиться с некоторыми рекомендациями по проведению первого свидания не помешает – вдруг что-нибудь да пригодится?





# Выбираем место для св.

- Для первого свидания предпочтительней выбрать стандартные варианты: ужин в кафе, прогулка по парку, поход в кинотеатр, пикник на природе. Все-таки вы еще не настолько хорошо знакомы, чтобы устраивать какое-нибудь экстремальное свидание или ужин дома. Время для первого свидания – не обязательно вечернее, хотя это классический вариант, ведь вечер больше располагает к романтике, интиму.



**ТЫ ПАХНЕШЬ КАК ЛЮБОВЬ**





# Советы для нее!



- Обычно место для проведения свидания предлагает парень. Девушке стоит учесть лишь несколько моментов. Не соглашайтесь на первое свидание в подозрительном месте (у него дома, в незнакомых и малолюдных местах) - ведь вы не можете ручаться за порядочность каждого нового кавалера. Если есть возможность выбора (да что там – она просто должна быть!), отдайте предпочтение самому простому варианту – а романтика и экстрим подождут до следующих свиданий.





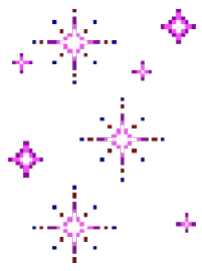
# Советы для него.



- Выбирая место для первого свидания, прикиньте, будет ли оно вам по карману. Ведь даже в век эмансипации хорошим тоном считается, если парень заплатит за девушку в ресторане. Впрочем, поражать объект симпатии широким карманом тоже не нужно – не стоит баловать ее с первого свидания.

А вот продумать приятные сюрпризы можно. Несколько минут беседы с ее подружками – и список предпочтений девушки готов. Постарайтесь узнать, что она любит есть и пить, и предварительно закажите эти блюда в кафе. Или организуйте пикник с приготовлением своих фирменных шашлыков (если только девушка не вегетарианка – такие щекотливые моменты тоже нужно «прощупать»). Или купите билеты на показ премьеры фильма с ее любимым актером.





# Как вести себя на 1 свидании!



- Естественно, непринужденно, стараясь оставаться самим собой и быть уверенным в себе. Вы ведь отдыхаете, а не сдаете экзамен? Расслабьтесь, выкиньте из головы всевозможные «что» да «как», постарайтесь просто хорошо провести время, развлечься. Возможно, это не так просто сделать, но хотя бы стремиться к такому нужно.

Не изображайте из себя человека, которым вы на самом деле не являетесь. «Ботанику» все равно не скорчить из себя мачо, а «пышечка» не скроет того, что любит хорошо покушать, не прикасаясь к еде. Займитесь лучше не маскировкой недостатков, а демонстрацией достоинств (только без фанатизма!)







# Друзья!

- Если у тебя есть друг/ подруга, то тебе очень повезло! Друзья это самая классная вещь на земле. Мы с друзьями радуемся и грустим! Мы проходим через все сложные пути, но друзья могут придать тебе в любой момент. Слава богу у меня нет таких друзей! Что бы твои друзья тебя не предали, надо им помогать и не обижать! Если твоей подруги нравится мальчик который нравится тебе, то уступи! А сома ты найдешь лучше.)





# Группа в VK



- Мы думаем что у каждого журнала есть своя группа! Многие только начинают, а многие уже профи в этом, и у них по 1 000 000 подписок! Мы только начинаем, но мы надеемся что вам понравится наш журнал, и вас будут радовать наши новые выпуски!!!) Мы будем стараться, и выпускать новые треки, и интервью, что бы они радовали вас!) А пока мы только начинаем. Ждем вашей поддержки в группе в VK! И если тебе нравится наш журнал, то обязательно подпишись и позови друзей в нашу группу!!! 😊





# Конец 1 Выпуска!



- А на этом наш первый выпуск заканчивается! ☺  
Желаем вам удачи, и всего самого наилучшего!  
☺ Но журнал на этом не заканчивается, будут и другие выпуски. Так что не грустите и ждите 2 выпуска про домашних животных!!!)

