

4. Упражнения и советы
для людей,
употребляющих
алкоголь.



Водные процедуры

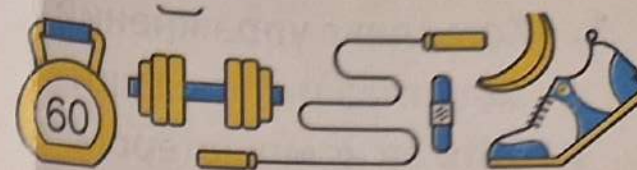


Прогулки на свежем
воздухе

5. Упражнения для
переключения внимания
при склонности к
перееданию.



Сделайте вдох на 4 счета,
выдох на 4 счета постепенно
увеличивая счет до 8.
Выполните 3-5 дыхательных
циклов в таком ритме.



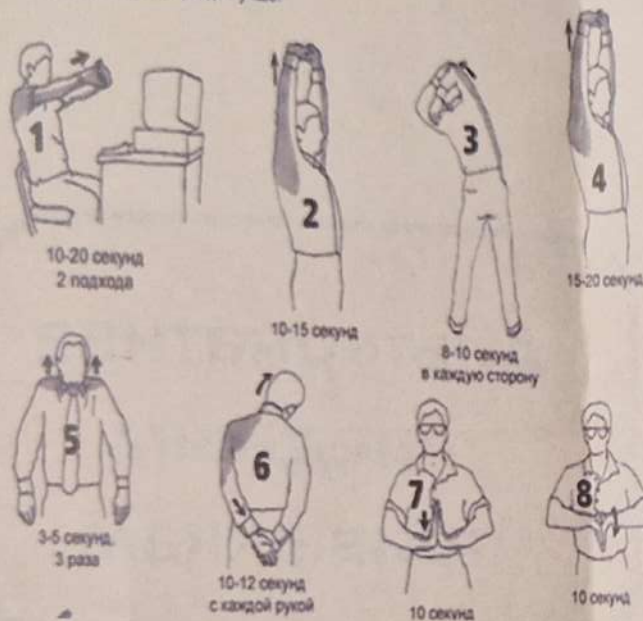
**Альтернатива
вредным
привычкам**



Выполнил учащийся 9Б класса
Жилкин Григорий Михайлович

1. Комплекс упражнений для глаз и спины при работе за компьютером

Просто сделайте поочередно все упражнения — и почувствуете себя гораздо лучше!



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



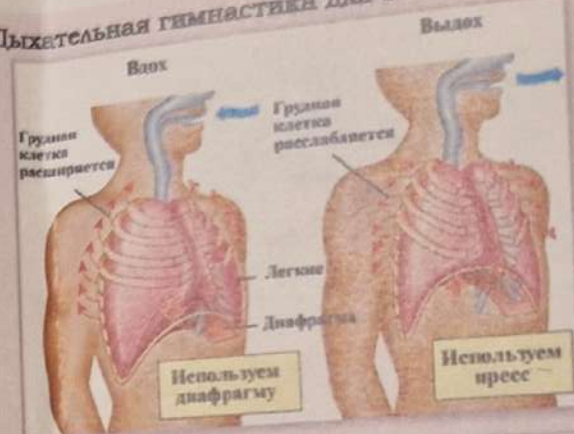
2. Упражнения для переключения внимания для человека, имеющего привычку грызть ногти и щелкать пальцами



Упражнение с эспандером, отвлечет внимания при желании погрызть ногти, или пощелкать пальцами, а также поспособствует укреплению кистей рук.

3. Дыхательная гимнастика для курильщиков

Дыхательная гимнастика для очистки лёгких



Для глубокого очищения лёгких курильщикам следует освоить технику глубокого дыхания. Выполнять такое упражнение не слишком сложно.

Сначала следует встать прямо и расправить плечи. Далее делается очень глубокий вдох, причем очень важно заполнить всю диафрагму. После этого следует задержаться в таком положении примерно на 3-5 сек. Губы нужно выгнуть в трубочку и плотно сжать, при этом не надувая щек, а затем начать выдыхать воздух через такое препятствие. После этого дыхания задерживается воздух еще и задерживать дыхание на 3 сек. Повторять нужно до тех пор, пока весь воздух полностью не покинет легкие.

Такое упражнение нужно повторить не менее 5 раз, но у заядлых курильщиков, как правило, оно провоцирует сначала сильнейший кашель и отхождение мокроты.