

Здоровье в каждом шаге.

«Здоровье в каждом шаге» — это когда каждый ваш шаг становится уверенным движением к себе настоящему: свободному, сильному, живущему на полной скорости.

Это когда каждый момент — выбор в пользу энергии и радости, а каждый шаг — вклад в ваше счастье. Начните идти, и почувствуйте, как жизнь отвечает вам взаимностью.

Итоги:

Предлагаем не останавливаться на достигнутом. Внедряйте задания в свою повседневную жизнь, превращая их в новые полезные привычки.

Оцените, как изменилось ваше самочувствие: чувствуете ли вы больше энергии, спокойствия, радости? Подумайте, какие из новых привычек вы хотели бы закрепить, чтобы продолжать свой путь к здоровью и гармонии.



Дыхательные техники.

1. Дыхание по квадрату

Эта техника помогает сосредоточиться и успокоить ум.

1. Сядьте прямо на стул или на пол, спина должна быть прямой, руки положите на колени.
2. Закройте глаза и расслабьтесь.
3. Вдохните через нос, считая до 4.
4. Задержите дыхание на 4 секунды.
5. Выдохните через нос, считая до 4.
6. Задержите дыхание на 4 секунды после выдоха.
7. Повторите цикл несколько раз, представляя, что вы мысленно рисуете квадрат, каждая сторона которого длится 4 секунды.

2. Дыхание 4-7-8

Эта техника известна как «естественное снотворное». Она помогает быстро расслабиться и готовит тело ко сну.

1. Сядьте удобно или лягте на спину, закройте глаза.
2. Вдохните через нос, считая до 4.
3. Задержите дыхание на 7 секунд.
4. Медленно выдохните через рот, считая до 8.
5. Повторите этот цикл 4 раза.

3. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)

Этот метод помогает глубже дышать и расслабиться.

1. Лягте на спину или сядьте удобно, положите одну руку на грудь, другую — на живот.
2. Вдохните медленно через нос, ощущая, как живот поднимается, а грудь остаётся неподвижной.
3. Задержите дыхание на 2-3 секунды.
4. Медленно выдохните через рот, слегка поджав губы, ощущая, как живот опускается.
5. Повторите упражнение 5-10 раз, сосредоточившись на движении живота.

Делайте регулярно для улучшения самочувствия!

Здоровье в каждом шаге: путеводитель по ежедневным квестам



Преврати заботу о себе в
увлекательное путешествие!

Цель: помочь школьникам развивать
здоровые привычки через ежедневные
задания.

Выполняйте задания, отслеживайте
результаты и получайте награды.

Понедельник

«Шагни к здоровью»

(10 000 шагов; прогулка с друзьями, участие в подвижных играх)



Результат
(сколько шагов удалось пройти)

Вторник

«Здоровый выбор»

(съесть здоровый перекус: яблоко, орехи, йогурт)



Как себя чувствовали после
здорового перекуса

Среда

«Минутка спокойствия»

(провести 10 минут в медитации или делать дыхательные упражнения)



Удалось ли успокоиться и
расслабиться

Четверг

«Заряд бодрости»

(утренняя зарядка: прыжки на месте, наклоны, приседания)



Как изменилось самочувствие
после зарядки

Пятница

«Цветные тарелки»

(приготовить яркий и здоровый ужин: овощи и фрукты разных цветов)



Фото/рисунок своей «цветной
тарелки»

Суббота

«Чистый воздух»

(провести время на свежем воздухе: прогулка, велосипед, спортивные игры)



Как изменилась энергия после
пребывания на улице

Воскресение

«Время сна»

(лечь спать на час раньше: отсутствие гаджетов перед сном, тёплая ванна)



Как изменилось настроение и
энергия на следующий день

Таблица выполненных квестов

задание		выполнено
1. Шагни к здоровью		
2. Здоровый выбор		
3. Минутка спокойствия		
4. Заряд бодрости		
5. Цветные тарелки		
6. Чистый воздух		
7. Время сна		

Стань героем своего здоровья!