

Здоров'я передусім



Коли ти хворієш, батьки ще більше піклуються про тебе, більше приділяють часу й уваги. Усе це, звичайно ж, дуже приємно, особливо, якщо можна загорнутися в теплу ковдру, а за вікном погана погода і так не хочеться йти в школу. Але через погане здоров'я можна пропустити важливі події, не встигнути виправити оцінки в школі або зіпсувати собі всі канікули й свята. Саме тому за своїм здоров'ям потрібно стежити, тим більше, що здоров'я ще й дуже тісно пов'язане із красою.

Для того щоб бути здоровою й мати гарний вигляд, потрібно насамперед правильно харчуватися. Кожний продукт містить корисні

вітаміни й мінерали, які відповідають за

зір, ріст, міцні кістки й нігті, гарне волосся й шкіру.

Із 10 до 13 років усі життєві сили організм «кидає» на ріст.

Тому необхідна велика кількість кальцію.

До свого меню слід включати велику кількість молочних продуктів. Це кефір, молоко, йогурт, сир. М'ясо в раціоні має бути нежирним і, бажано, приготовленим на парі.

Із 14 до 16 років активно формуються залози. Саме в цей період велика ймовірність появи вугрового висипу. Щоб цього уникнути, слід збалансувати свій раціон таким чином, щоб у ньому не було великої кількості жирних продуктів. Але повністю вилучати з меню жирну їжу не можна.

Для працездатності й пам'яті хоча б 2–3 рази на тиждень потрібно вживати в їжу морепродукти, горіхи й насіння, цільнозерновий хліб, цільні крупи, печінку, дріжджі.

Для гостроти зору слід їсти чорницю й свіжу терту моркву зі сметаною. Крім того, свіжа терта морква зі сметаною містить такий комплекс вітамінів і корисних речовин, що зміцнює нігті й надає блиску волоссю.

Для здоров'я шкіри й волосся потрібно їсти сир, яєчні жовтки, м'ясні субпродукти – печінку, нирки. Справа в тому, що ці продукти містять біотин – він відповідає за обмін жирних кислот, підтримує ріст волосся й нігтів.

Для виведення шлаків з організму потрібно їсти продукти, що містять клітковину: висівки, капусту, курагу, зелений горошок, мигдаль, інжир, родзинки та ін.



Якщо ти відчуваєш млявість і утому – їж більше продуктів, що містять вітамін С: цитрусові, броколі, солодкий перець, смородину, шипшину і т.д. Вітамін С виводиться з організму протягом доби, тому надходить до організму він має постійно.

Добре, якщо сніданки, обіди й вечері відбуваються приблизно в один і той же час. Це дає змогу організму більш якісно перетравлювати їжу. Для гарного та здорового кольору обличчя не потрібно вживати багато солодкої й жирної їжі.

Для профілактики застуди слід додавати в їжу часник і цибулю, а також городину, фрукти і ягоди червоного, жовтогарячого й темно-зеленого кольору, що містять велику кількість вітаміну С. Краще уникати підсилювачів смаку, барвників та синтетичних вітамінів, оскільки вони справляють додаткове навантаження на організм.

Крім раціонального харчування, здоров'я дівчини залежить ще й від правильної гігієни. Багато підлітків страждають через прищі, і щоб уникнути цього, потрібно 1-2 рази на день приймати душ, а якщо гнійнички все-таки виникають, користуватися протизапальними засобами. Часто це трапляється через те, що юні дівчатка забувають умиватися перед сном, пори забиваються й у результаті виникає запалення.

Усім відомо, що сон є джерелом гарного самопочуття й настрою. Недарма багато відомих людей уважають сон кращими ліками. Здоровий сон має становити 7-8 годин на добу. Причому важливо встигнути захопити так званий «сон краси» – з 22.00 до 24.00, коли організм активно відновлює сили. Бажано не вживати їжу безпосередньо перед сном. За дві години до сну можна вживати тільки легку їжу (городину, фрукти, кисломолочні продукти).



Лягати бажано не пізніше 22-23 години. У цей час організм розслаблений, нервова система відпочиває, заснути можна легко. Декому допомагає заснути тиха спокійна музика, у такому випадку краще увімкнути таймер, щоб музика не грала всю ніч.

Перед сном рекомендується звільнитися від переживань, що збуджували нервову систему протягом дня. Корисно проаналізувати всі свої думки, слова та вчинки прожитого дня. Перед сном варто подумати про завтрашній день і запланувати справи, які

збираєшся зробити, будь то важлива контрольна або прибирання в кімнаті, і зі спокійною совістю заснути.

Головне правило для тих, хто полюбляє довго спати: не залежуватися у ліжку! Як тільки людина прокинулася (а це може бути й рано вранці), треба посміхнутися, потягнутися, скинути ковдру й піднятися. А зазвичай люди дивляться на годинник: «Ой, ще тільки шоста година!» і знову лягають «хоча б на п'ять хвилин». Але користь від такого вилежування досить сумнівна.

Урахай, що малорухливий спосіб життя може призвести до погіршення здоров'я, ожиріння, зниження працездатності та втрати апетиту. За можливості більше часу потрібно проводити на свіжому повітрі. Щоб був привід вибратися із квартири, можна завести собаку. Але навіть якщо немає такої можливості, можна придумати безліч розваг. Узимку це сніжки, ковзани, лижі, сноуборди, можна ліпити сніговиків тощо. Улітку – ролики, велосипеди, пікніки, прогулянки. Восени можна робити ікебани зі строкатого листя, збирати шишки, каштани, жолуді. Якщо ти живеш недалеко від моря, озера або ріки, то тобі дуже пощастило. Адже повітря біля природних водойм та в лісопарковій зоні благотворно впливає не тільки на загальне самопочуття, а й на наш настрій.

Для юної дівчини постава – це дуже, дуже важлива річ! Причому від правильної постави залежить не тільки здоров'я, а й твій зовнішній вигляд. Якщо сутулитися й дивитися увесь час під ноги, начебто ти щось загубила, то можна не побачити навколо багато цікавого! Спина повинна бути прямою, а підборіддя

злегка підняте. Щоб перевірити свою поставу, можна виконати відомий тест – пройти по прямій лінії із книгою на голові, при цьому не притримуючи її руками.

Неправильна постава не тільки зробить твою ходу вкрай непривабливою, а й вплине на формування фігури. Іноді за правильним положенням хребта стежити важко. Якщо носити важку сумку, хребет може скривитися. У цьому випадку краще носити шкільну сумку то в одній, то в другій руці. По дорозі до школи потрібно частіше змінювати руки. Тоді хребет не буде утомлюватися й зміщатися в той або інший бік. Рюкзачок – чудовий засіб проти сутулості й сколіозу. Хребет не буде перекошуватися й плечі будуть розправленими.



Як доглядати за собою

Відома фраза «зустрічають за одягом» не зовсім правильна. Для того щоб залишити приємне враження про себе, потрібно дотримуватися деяких правил і стежити за собою.

По-перше, слід завжди пам'ятати про свої достоїнства.

У кожної людини знайдуться якісь недоліки. Над ними потрібно працювати й усувати їх. Але спілкуючись з іншими людьми, необхідно забути про них.

Задумайся над тим, як ти говориш, як сприймається твоя мова іншими. Потрібно вміти правильно висловлювати свої думки й поменше вживати слова-паразити.

Під час знайомства або спілкування з малознайомими людьми бажано менше говорити про себе. Краще на запитання відповідати фразами із загальним змістом, без конкретних деталей. Не намагайся здаватися розумнішою, аніж ти є. Людей часто дратує, якщо хтось показує себе занадто розумним або постійно говорить цитатами.

Хочеш – вір, хочеш – ні, але твоя манера рухатися може бути як твоєю найпривабливішою рисою, так і навпаки. Якщо твої рухи граціозні та впевнені, для тих, хто тебе оточує, уже не буде мати значення, у що ти одягнена. Навчисися красиво рухатися можна, відвідуючи уроки танців, займаючись спортом, таким як гімнастика або танцювальна аеробіка. Це також упорядкує твою координацію, підвищить моторність і точність рухів.

Молода дівчина обов'язково повинна доглядати за своїм обличчям та тілом, а також волоссям. Зовнішній вигляд – це візитна картка кожної дівчини і жінки. Дуже важливо, щоб зовнішній вигляд відповідав віку.

Не потрібно надмірно користуватися косметикою або надягати одяг, який носять більш старші жінки (наприклад, ділові костюми). Для юних дівчат є своя мода і одяг, який їм відповідає.

Ще одне правило в одязі – він не повинен бути занадто відкритий. Якщо верх відкритий, то нижня частина тіла до колін повинна бути закритою. Надягаючи шорти або коротку спідницю, наверх краще надягти більш закриті майку або блузку.

Крім того, потрібно стежити й за станом одягу, він повинен бути не тільки чистий, а й охайний. Будь-яка ошатна річ втрапить

свою красу, якщо буде погано випрасувана або якщо зі швів стирчать нитки.

Ще потрібно стежити за своїм взуттям. Приводити його в порядок слід ще ввечері, а не в останню хвилину перед виходом з дому.

Якщо сон, відпочинок, активні заняття, навчання, робота і прийоми їжі відбуваються приблизно в один і той же час, то організму набагато простіше переключатися з однієї діяльності на іншу.



Ти – найкрасивіша!

