

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Кайнарова. М

Ассистент преподаватель

Филиала Казанского

(Приволжского) Федерального Университета

в городе Джизак Республика Узбекистан

Занятия спортом положительно влияют на здоровый образ жизни, предлагая ряд физических и психических преимуществ.

Упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему. Регулярные упражнения могут помочь повысить его работоспособность и улучшить кровообращение, что приведет к снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Спортивные тренировки также помогают повысить выносливость, развить мышечную и скелетную систему, а также улучшить координацию движений.

Не менее важны психологические преимущества спорта. Ведь он способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые приводят к снижению стресса и улучшению настроения. Занятия спортом также помогают повысить самооценку и уверенность в себе, поскольку спортивные достижения требуют постоянного развития и самообразования.

Спорт и здоровый образ жизни тесно связаны и взаимосвязаны. Физические упражнения и ведение здорового образа жизни имеют много преимуществ для физического и психического здоровья. Физическая активность помогает укрепить тело, повысить выносливость и улучшить настроение. Правильное питание и отказ от вредных привычек также играют важную роль в достижении спортивных результатов и поддержании здоровья.

Спорт и здоровый образ жизни в Узбекистане занимают особое место. Массовые виды спорта, участие государства и спортивных организаций стимулируют развитие здорового образа жизни и спортивной культуры.

Спорт-одна из основных предпосылок для здорового образа жизни на всю оставшуюся жизнь. Он не выбирает ни возраст, ни место, ни даже обстоятельства. У него много проявлений, форм, методов. Есть йога, пилатес, ходьба, бег трусцой, подтягивания на турнике, отжимания, танцы, рафтинг, бодибилдинг, гимнастика, футбол и т. д. Выберите то, что вы хотите, достаточно, если вы физически активны. Если вы занимаетесь спортом 30-60 минут в день, а не каждый день, этого достаточно, чтобы оставаться здоровым.

Нужно меньше сидеть и больше двигаться. Если ваша профессия требует работы сидя, делайте перерыв не менее 5 минут каждый час и в это время выполняйте различные легкие упражнения, записывая движения плеч, спины и ног.

Правильное питание.

Включите в свой рацион больше натуральных продуктов — фруктов и овощей, продуктов, богатых витаминами и минералами. 65% рациона питания должны составлять фрукты и овощи, хлеб и различные каши, 30% - мясные и молочные продукты, 5% - сладости и жиры. Корма должны быть максимально свежими, подходящими по сезону. Весной и летом следует уделять больше места растениям, а зимой-продуктам, богатым белками и жирами. Пейте около 2 литров воды каждый день.

Избегайте фаст-фуда, газированных напитков, полуфабрикатов, чипсов и кириешек, а также многих других продуктов с искусственным вкусом, цветом и формой.

В питании не следует путать разные блюда. Фрукты нужно употреблять за полчаса до еды, чай и напитки-через 1-2 часа. После 19: 00 разрешается есть только яблоки.

Вредные привычки.

Проложите путь к здоровому образу жизни, отказавшись от табачных и алкогольных продуктов, различных вредных привычек (вы их хорошо знаете), которые являются главными врагами нашего организма. Каждая некурящая сигарета, каждый непитый стакан водки-важный шаг на пути к здоровому образу жизни.

Повестка дня.

Строго придерживайтесь распорядка дня. Прежде всего — 8 часов сна! Во-вторых, привыкнуть спать в одно и то же время дня и просыпаться в определенное время! Нарушение сна постепенно сказывается на психике человека, его чувствах, приводит к потере делового настроения, что в дальнейшем может спровоцировать развитие различных хронических, тяжелых заболеваний.

Позитивное настроение.

Еще одно важное правило здорового образа жизни-яркое и позитивное настроение! Больше радуйтесь жизни, не сосредотачивайтесь на неудачах, неудачах, всегда находите в себе силы двигаться вперед и не сохраняйте предрассудков, предубеждений, плохих подозрений в отб. Свежий воздух.

Всегда содержите свой дом, комнату и рабочий шкаф в чистоте, протирая его каждый день, открывая окна и обеспечивая доступ свежего воздуха. Чтобы быть в нормальной физической форме, обязательно нужно знать, как дышать глубоко и правильно. Прогулки на природе, приоткрытие окон на определенное время, физический труд на заднем дворе или на открытом воздухе-этого недостаточно.

Личная гигиена.

Мытье рук до и после еды, чистка зубов перед сном и после еды, чистая одежда, в общем, строгое соблюдение чистоты-вот основные условия здорового образа жизни.

Не забывайте! Здоровый образ жизни, это-профилактика любых заболеваний и залог здоровья, сил. Он-залог развития разных сторон человека, достижения успеха.

Соблюдая правила здорового образа жизни, человек обретает свое место в семье, трудовом коллективе, обществе в целом, учится преодолевать различные сложные ситуации, не терять себя перед лицом жизненных трудностей.

Еще одно замечание! Правила здорового образа жизни поддерживают друг друга, одно может случиться без другого. Не откладывая их на завтра, мы сделаем первые шаги к более здоровой и счастливой жизни, начав реализовывать их сейчас.

Порций фруктов или овощей

Для полноценного питания ВОЗ рекомендует употреблять не менее 400 граммов фруктов и овощей каждый день. Это объясняется тем, что снижает вероятность развития многих неинфекционных заболеваний. Даже при ежедневном употреблении растительной пищи организм получает клетчатку, витамины и множество питательных веществ и минералов.

4 тысячи шагов

Не секрет, что малоподвижный образ жизни вредит вашему здоровью. Если мы зададим себе вопрос, сколько шагов нужно сделать в день, то интернет даст нам число 10 тысяч, которое уже стало каноническим, но на самом деле не научно подтвержденным, а лишь частью маркетинговой кампании..

Мы живем в мире, который настолько динамичен, что без преувеличения каждый день появляются инновационные решения, каждый час создается что-то новое. Вселенная постоянно развивается, и сфера электроники в Кашкадарье-тому подтверждение. Отдельные технические новинки получают особое признание и спрос, а какие-то гаджеты станут менее популярными. В конце концов, это стандартный естественный отбор, и жить с различными интеллектуальными устройствами становится все проще. ношении людей, будьте снисходительны, терпимы. Никогда не равняйся с невежественными!

Гаджеты

Это описание включает товары, которые входят в важный список – телефоны, планшеты, ноутбуки, умные часы и тому подобное. Они-неотъемлемая составляющая современного мира, без которой обычному человеку становится все труднее жить. Мы настолько привыкли к удобным функциям гаджетов, что просто не можем себе представить, что они будут другими.

Учитывая разнообразие современных технологий, выбор мобильного устройства для личных целей-довольно сложная задача. Ведь сегодня и в Ташкенте, и в Андижане можно купить телефоны с большим экраном и множеством полезных функций – они способны выполнять задачи уровня ноутбука. Или можно выбрать вариант со скромным меню и удобным расположением на ладони – мол, каждый придумает свой. Тот факт, что производителей много и разнообразно, также добавляет сложности выбору: ведь есть и надежные бренды, которые уже много лет поставляются на рынок технологий, есть и новые, которые только входят в эту область

устройств, но обладают достойными внимания характеристиками и характеристиками.

Чтобы совершить правильную покупку, помимо внешних данных и особенностей использования гаджета, необходимо также следовать следующей инструкции:

Следуя этим несложным правилам, у вашего гаджета не останется иного выбора, кроме как доставить вам радость и удовольствие. Целесообразно, чтобы пользователи использовали в пределах границ

Отдельного внимания требует еще одна область мобильных технологий – вспомогательные гаджеты, которые буквально заполнили все полки индустрии. Сегодня они проявляются в различных интерпретациях: умные часы и браслеты, оснащенные интеллектуальными функциями и возможностями, аудиотехника и наушники, которые приобрели необычный дизайн и формы применения. Этот список можно продолжать бесконечно, и каждый из его участников обладает непревзойденными положительными моментами, применимыми в разных средах. Например, умные часы имеют такую удобную функцию, как звонки без помощи руки. То есть, чтобы ответить на звонок, достаточно нажать кнопку на устройстве, и абонент сможет вас услышать, даже если вы не поднесете его к уху. Интересные функции есть и у современных радиотелефонов, и даже у обтекаемых радиостанций с компактным дизайном и эффектным внешним видом. Факсы, которые имеют такой же высокий статус в офисах и организациях, как и раньше, также попадают в ту же категорию. А также проводные телефоны стационарного типа, которые являются неотъемлемой частью любого серьезного офиса