

Спорт як спосіб життя

Як вибрати для себе вид спорту?

«У здоровому тілі — здоровіший дух», — говорить народна мудрість. Ще із прадавніх часів люди намагалися вдосконаливати своє тіло, причому не стільки

для краси, скільки для того, щоб воно стало більш міцним і витривалим, а рухи — спритними і швидкими.

Такі важливі якості були просто необхідні нашим далеким пращурам, щоб вижити в суворому світі, добути собі їжу й захистити своїх одноплемінників.

Заняття спортом не тільки корисні для зміцнення здоров'я, а й допомагають подолати боязкість і сором'язливість, страх; виробляють стійкість, рішучість, силу волі, вміння працювати в команді.

Зовсім не обов'язково, щоб спорт став заняттям усього твого життя, цілком достатньо, щоб ти тримав у тонусі свою м'язову й серцево-судинну систему, щоб у тебе сформувалася звичка підтримувати здоровий спосіб життя.

Зараз перед тобою величезний вибір щодо того, яким видом спорту зайнятися. Але щоб твої спортивні заняття були ефективними, орієнтуйся на власний інтерес, фізичну підготовленість і необхідність зміцнити певну групу м'язів. Наприклад, якщо слабкі м'язи ніг, то зміцнити їх допоможе біг. Для зміцнення м'язів рук, плечового пояса й грудної клітини підійде плавання.

За допомогою спортивних занять можна виробити стресостійкість. У цьому допоможуть єдиноборства і йога. Спритність, гнучкість, почуття рівноваги розвивають легка атлетика й гімнастика.

У різних дозах спорт викликає задоволення, заряджає організм бадьорістю й оптимізмом, підвищує настрій. Якщо для тебе заняття дуже важкі або нецікаві, то краще зміни вид спорту.

Зверни увагу на те, що деякі види спорту вимагають дотримання суворого режиму дня й харчування. Якщо ти вибереш такий вид спорту, то тобі доведеться змінити звичний ритм життя й дотримуватися дієти. Спорт не сумісний зі шкідливими звичками.

Результати занять з'являться не відразу. Тільки регулярні тренування допоможуть одержати перемогу в змаганнях, зміцнити м'язи, виправити поставу.



Колекціонери та їх колекції

Колекціонування дуже популярне серед дітей і дорослих. Воно сприяє розвитку концентрації уваги й посидючості, учить мислити й аналізувати, розширює світогляд. Будь-яка колекція також — це почуття гордості й джерело натхнення для колекціонера.

Що збирають колекціонери? Та все, що завгодно: монети, марки, автомобілі, моделі автомобілів, іграшки, солдатики, листівки, магнітики й усе, що завгодно, усе те, що існує на світі.

Філателісти збирають марки, **філокартисти** — листівки, **філуменісти** — сірникові етикетки. **Нумізмати** колекціонують монети, **фалеристи** — ордени, медалі й значки. Збирачів книг називають **бібліофілами**, а тих, хто захоплюється грамплатівками — **філофоністами**.

А якщо людина збирає що-небудь зовсім незвичайне? Наприклад, цеглу? Або самовари? Або старі афіші? Або пожежні каски? Або гудзики? На жаль, у нашій мові ще немає для них назв, та навряд чи вони й будуть. Адже за підрахунками одного із польських колекціонерів, у світі існує понад 1 000 видів колекціонування. І з кожним роком винахідливі колекціонери відкривають усі нові й нові предмети, гідні збирання.

• Один із відомих колекціонерів — американець Ед Браззард, у якого найбільша у світі колекція — 3 159 119 одиниць. А збирає він сірникові коробки...

• Король гудзиків Стівенс Долтон своєю колекцією (439 950 гудзиків) прикрашає одяг, предмети в будинку.



Правила поведінки за столом

Без сумніву, поїсти смачненького ми любимо всі... Однак далеко не всі знають елементарні правила поведінки за столом. Щоб не потрапити в незручну ситуацію перед людьми, з якими ти будеш перебувати за одним обіднім столом, тобі необхідно знати наступні правила:



- не клади на стіл лікті;
- дуже непристойно розгойдуватися на стільці;
- не розмовляй з повним ротом — прожуй і проковтни, потім говори;
- не плямкай — намагайся їсти беззвучно;
- щоб було легше жувати — не відкушуй занадто великих шматків;
- клади на тарілку стільки їжі, скільки зможеш з'їсти;
- м'ясо, подане великим шматком, слід їсти з виделкою

й ножем: виделка — у лівій руці, ніж — у правій. Невеликими шматочками нарізаєш м'ясо, ніж відкладаєш убік, виделку береш у праву руку — і їж собі на здоров'я! Така манера вживання їжі демонструє вихованість;

- не потрібно їсти ложкою те, що можна їсти виделкою, а також не користуйся ножем, якщо можна обійтися за допомогою тієї самої виделки. Наприклад, котлету або холодець ножем не ріжуть — відламують виделкою невеликі шматочки;
- гарнір (картопля, городина, макарони) набирай на виделку за допомогою хліба, а не пальців;
- руки й губи витирай серветками, у жодному разі не руками, скатертиною або одягом;
- якщо тобі захотілося спробувати якусь страву, що стоїть далеко від тебе, не тягнися до неї через увесь стіл, а чемно попроси передати;
- із загального посуду накладай їжу не своєю ложкою або виделкою, а тими, що розміщені на загальному блюді;
- у жодному разі не нюхай їжу і не критикуй її, так ти скривдиш господиню. Відмовлятися від якоїсь страви потрібно без пояснення причини;
- якщо ти раптом перекинув склянку на одяг сусіда, не починай довго пояснювати, чому так трапилось, не зітхай увесь вечір із приводу своєї незграбності. Не привертай до даного інциденту увагу навколишніх. Вибачся перед сусідом і передай йому сільничку;
- такі солодощі, як торти й тістечка, не їдять із руки, а відламують ложечкою в тарілці або на блюді.

Обов'язково подякуй чарівним «спасибі» тому, хто готував і подавав страви!