

ЖЕҢҮҮЧҮ

өспүрүмдөр үчүн колдонмо-журналы



2017-ж.

ЭРКТҮҮЛҮК ЖАНА ИЙГИЛИК

Кантип өз жеке
жашоосунун чемпиону
болсо болот?

МЭЭНИ ЖУМУШ ЫРГАГЫНА САЛАБЫЗ

Мээни жумуш
ыргагына кантип
салуу керек?

ЭНЕРГИЯ ЖАНА ТАМАКТАНУУ

Дени-сак тамактануу
боюнча Джейми
Оливерден кеңештер

КЫЙМЫЛ- АРАКЕТ

Көчө машыгуулары
жана поинг

КАНТИП ӨЗҮНҮН ЖЕКЕ ЖАШООСУНУН ЧЕМПИОНУ БОЛСО БОЛОТ?

ТҮЗҮҮЧҮЛӨР

Н.Турдубекова
Е.Рысаева

КООЗДОГОН

Е.Рысаева

Сырткы беттеги
иллюстрациядагы жана
номурда көчө сүрөтчүсү
стрит-арт Жюльена
Малланда

Биздин жардамчылар:



Акылай



Жеңиш

Биз баардыгыбыз абдан ар түрдүүбүз жана ар бирибиздин өзгөчө тагдыр жолдорубуз бар. Кимдир-бирөө илимде, кимдир-бирөө чыгармачылыкта, башкабыз спортто ийгиликтерге жетише алсак, ал эми кээ бирөө болсо мыкты ойлоп табуучу болушу мүмкүн.

Бирок, биздин жаратылышыбыз ушундай, биздин тулку-боюбуздун, эмоцияларыбыздын, ойлорубуздун, ички жан-дүйнөбүздүн күчү бири-бирине таасирлерин тийгизишет жана бири-бирине чиркешкен түрдө байланып алышып бийиктиктерди көздөй бара жаткан альпинисттер сыяктуу бири-биринен көз каранды.

Биздин тулку-боюбуз туура тамактануусуз дени-сак боло албайт, ага терс эмоциялар жана жаман ойлор зыян алып келишет.

Интеллекти жана мээни өстүрүү үчүн спорт менен кыймыл-аракетте болуу, китеп окуу, маселелерди чечүү жана максат коё билүү сыяктуу эле маанилүү экендигин баардыгы эле биле беришпейт. Ошондой эле, ийгиликтүү адамга дени-сак эмоциялар жана өзүн өзү башкара билүү керек.

Психологдор, адамдардын көпчүлүгү өздөрүнүн алдында чоң максаттарды коюшпагандыктан, жашоодо чоң бийиктиктерге жете алышпайт деп айтышат. Бирок, адамзатынын тарыхында баардыгы – Американы ачкандан баштап, адамдардын Айга конуусуна чейинки кадамдар кыялдануудан жана максаттардан, аны аткаруудан башталган. Ким кыялданганды жана максаттарды коё билсе, ага эч нерсе тоскоол боло албайт.



Бул басылма БУУнун Баңги заттары жана кылмыштуулук боюнча башкармалыгынын колдоосу астында «Балдардын укуктарын коргоочулардын лигасы» коомдук фонду тарабынан ишке ашырылып жаткан «Активдүү жашоо образын илгерилетүү аркылуу өспүрүмдөрдүн арасында баңги заттарын колдонуунун алдын алуу» долбоорунун алкагында жарыкка чыкты. Басылманын авторлору билдирген пикирлер БУУнун Баңги заттары жана кылмыштуулук боюнча башкармалыгынын пикирлерин чагылдырбайт.



ЖЕҢИЛҮҮДӨН КҮЧТҮҮРӨК

ESPNдин версиясы боюнча Майкл Джордан бардык мезгилдин эң мыкты баскетбол оюнчусу болуп саналат. Бул өзүнүн спорттук карьерасында беш жүз миллион доллар тапкан жомокко айланган адам. Майкл Джорданды бала кезинде мектептин баскетбол командасына алышкан эмес, себеби тренер анын таланты жок деп чечкен.

Буга чейин Майкл бейсбол менен абдан олуттуу машыкчу жана 12 жашында ал кичи лиганын чемпионатынын катышуучусу болду. Бирок, ал кийин кызыгып баштаган баскетбол үчүн Джордандын техникасы жетишпей жатты, анын боюнун узундугу 15 жашында болгону 175 сантиметр болгон.

Тренер баш тарткандан кийин Майкл өзүнүн жеке стратегиясын таап чыкты. Ал секирүү жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүүнүн жана ыкчамдуулуктун үстүндө иштеп баштаган. Ал мектеп командасынын башка катышуучуларына караганда абдан көп машыккан. Өзүнүн өжөрлүгү жана эң мыкты жыйынтыктары менен ал тренерди өз командасына алууга мажбур кылды.

Ал эми Майкл Джордандын секирүүсү жөнүндө кийин, ал Жер үстүндөгү жана Марстагы эң мыкты деп айтып калышты.

БАСКЕТБОЛЧУ МАЙКЛ ДЖОРДАН ЦИТАТАСЫ,

Өзүмдүн спорттук карьерамда мен тогуз миңден ашык жолу чалындым. Мен үч жүздөн ашык матчтан утулгам. Команда жеңишке ээ болушу үчүн, мага жыйырма алты жолу акыркы чечүүчү секирикти жасоону ишеништи — а мен чалындым. Мен жеңилүүгө кайра-кайра чыдайм. Ошондуктан мен — Чемпионмун!



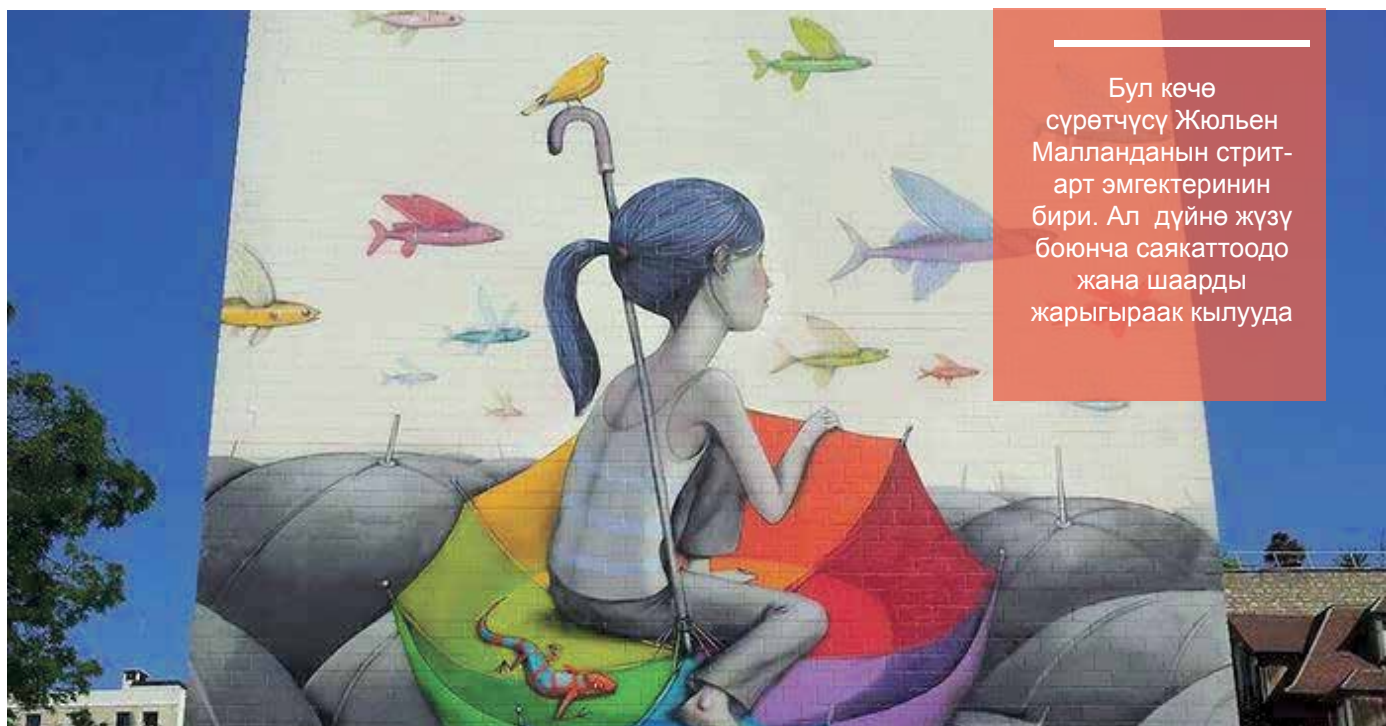
Максаттар жөнүндө качан ойлонуу керек?

Эң ыңгайлуу убакыт – уктоонун алды, бул убакытта тулку-бой жана мээ эс алат. Айрымдар музыка угуп же душта жуунуп жатканда ойлонгонду жакшы көрүшөт. Кыялдануу эгер силер ага ишенсеңер, чемпион болууга жардам берет.



МЭЭНИ ЖУМУШ ЫРГАГЫНА САЛАБЫЗ

Мээни жумуш ыргагына кантип салуу керек? Биздин мээбиз эмнени жактырат жана эмнени жактырбайт?



Бул көчө сүрөтчүсү Жюльен Малланданын стрит-арт эмгектеринин бири. Ал дүйнө жүзү боюнча саякаттоодо жана шаарды жарыгыраак кылууда

Сен качан жаңы бир нерсени үйрөнүп баштаганда, мээ өзгөрөт жана өнүгөт. Ар бир ишмердүүлүк мээнин жаңы нейрондук байланыштарды иштетүүсүнө мажбур кылат

Активдүү кыймыл-аракеттерди жасагандан кийин жакшы ойлонуп баштайбыз, силер муну байкадыңар беле? Мээ – биздин тулку-боюбуздун башка органдары сыяктуу эле орган. Нормалдуу иштөө үчүн аны тамактандырып жана кислород менен толтуруу керек. Эгер сиз сабактарды көп окуганда, бат-баттан эс алып жана кыймылдап, сейилдөөгө чыгып турсаңыз – иштөө үчүн энергия аласыз.

Биздин мээбиздин жакшы иштөөсүнө дагы эмне жардам берет? Окумуштуулар биздин мээбиз сапаттуу иштөөсү үчүн так максаттар, эмоциялар, кыймыл-аракет жана таза аба, толук кандуу тамактануу, күндүн ритми, уктоо жана чыгармачылык керек деп эсептешет.



Жакшы ойлонуу үчүн – денени чыңалтуучу 30 мүнөттүк машыгуу жаса



Акылай билет



Мээге абдан көп кислород керек – кандагы бардык кислороддун 20 % мээнин иштөөсүн колдоого жумшалат.

СЕН ТАРАПТА

Конкреттүү максатты коё билүү

Силер өзүңөр үчүн конкреттүү максатты, милдетти аныктап аларыңар менен – дароо эле жомоктогудай өзгөрүү башталат. Аны ишке ашыруу үчүн каражаттар, мүмкүнчүлүктөр жана убакыт табылат.

Оң эмоциялар

Биз өзүбүзгө жана өзүбүз жасап жаткан иштерге канааттана алсак, биз жакшы кадамдарды жасасак жана башкаларга кубаныч тартуулай алсак, анда организмибиз ири өлчөмдөгү эндорфиндерди, канааттануу гормондорун бөлүп чыгарат, алар болсо жакшы маанайды жана дүйнөгө карата позитивдүү көз карашты калыптандырат.

Кыймыл-аракет жана таза аба

Таза абага чыкканда кан кислородго толот, ал мээ клеткаларына кислородду жана азык-заттарды тезирээк жеткирет. Мээ биздин өзүбүздү сакташыбыз үчүн, ойлонуу, ойлоп табуу, татаал тапшырмалардын жандырмагын чечүү, эске тутуу үчүн кыймыл-аракетте мажбур кылат.

Чыгармачылык

Мээнин мурункуга таянып, жаңы, башкаларга окшобогон нерсени жаратуу жөндөмдүүлүгү. Мээ идеяларды илгерилетет, аларды жүзөгө ашыруунун жолун жана каражаттарын табат, келечекке көз чаптырат жана аны жакшы жакка өзгөртүүгө даяр.

САГА КАРШЫ

Коркуу

Биз коркууну сезген учурда, өзүн өзү сактоо инстинкти баардыгын бийлеп, ойлонуу мүмкүнчүлүгү жоголот.

Күчтүү эмоциялар

Күчтүү эмоциялар мээнин ойлонуу жөндөмдүүлүгүн дароо токтотот. Абдан сүйүнүү жана абдан кайгыруу кандайдыр бир убакытка чейин ойлонуу жөндөмдүүлүгүнөн ажыратып коёт.

Баңги заттары

Алар мээнин химиялык түзүлүшүн өзгөртөт, жашоодогу кубанычтарды сезүү, өз максаттарына жетүү жөндөмдүүлүктөрүн талкалайт. Мээ өсүү жана өнүгүү жөндөмдүүлүгүн жоготот. Токсин заттары кислороддун жетишсиздигине алып келет, мунун таасиринен улам мээ клеткалары өлүп жок болууга дуушар болот.

Жалкоолук жана зеригүү

Мээ дайыма аракетте болуп иштеп турбаса, анын өнүгүүсү токтойт.

“ **Логика силерди А пунктунан В пунктуна жеткирет. Ойлоп таба билүү силерди каяка болсо дагы жеткирет** ”

Альберт Эйнштейн

ОЙЛОП ТАБУУНУ ӨНҮКТҮРҮҮ ҮЧҮН КӨНҮГҮҮЛӨР

ОЙЛОНУУ ҮЧҮН БЕШ СҮРӨТ

Көз алдыңарга беш көк предметти элестеткиле (көк жемиш, асман, китептин сырты...)

Ушуну эле башка түстөрдө элестеткиле: кызыл, сары, жашыл, кочкул кызыл...

Өзүңөргө «А» тамгасынан башталган беш предметти чындап элестеткиле (артишок, амфора...)

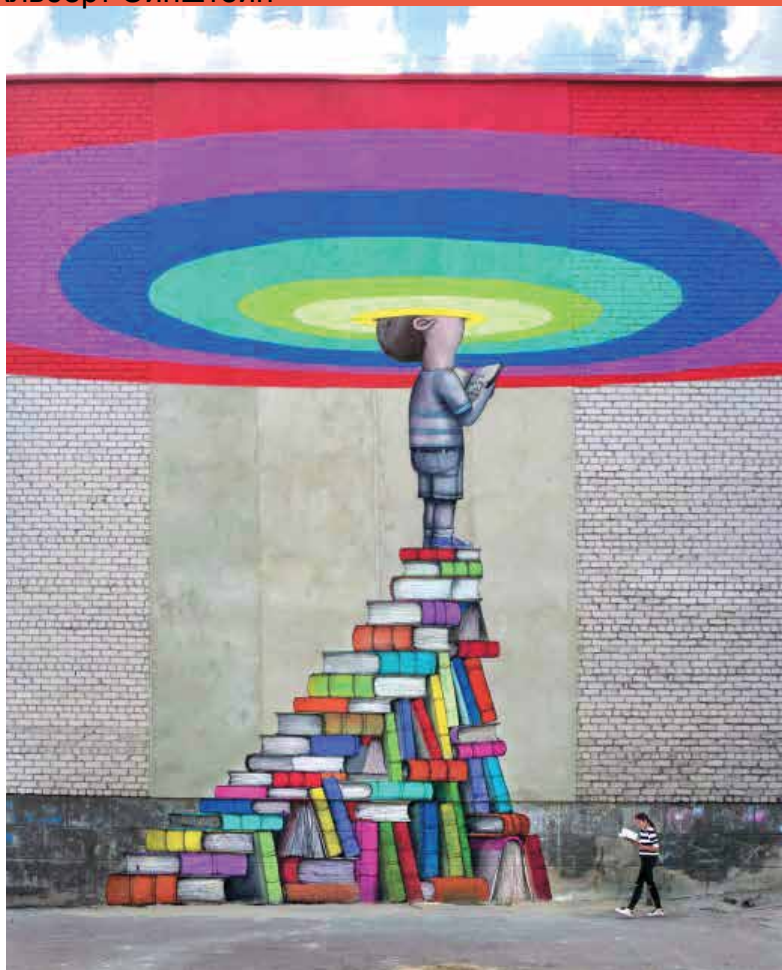
Ушуну эле алфавиттин ар бир тамгасына жасагыла.

Өзүңөрдүн чыпалагыңардан кичирээк беш предметти элестеткиле (калем саптын жапкычы, буурчак, нерв клеткалары...)

Автобустан чоңураак беш предметти элестеткиле (кит, поезд...)

Өзүңөргө жердин алдындагы беш предметти элестеткиле (тамыр, жаандан кийинки сөөл жыландар...)

Силерге кубаныч тартуулаган беш буюмду элестеткиле (лыжа тебүү, деңизде сүзүү, бал муздак, токойдо сейилдөө...)



КҮЧ ЖАНА ЭНЕРГИЯ

Джейми Оливер
– бүткүл дүйнөгө
белгилүү улуу
ашпозчу



Иштөө жана өсүү үчүн биздин тулку-боюбузга энергия керек.

Элестеткиле, тамак – бул силердин ички аккумуляторуңарды күнү бою азыктандыруучу энергия. Ойлонуу жана кыймылдоо үчүн силер күнү бою бул батареяканын энергиясын колдоносуңар.

Бизге максималдуу түрдө күч жана энергия берүү үчүн тамак кандай болушу керек?

«Эгер силер, бардык убакта чарчап, наалып жана эч нерсени каалабасаңар, демек силер туура эмес тамактанып жатасыңар» деген ишенимде Оливер.



Келгиле, Джейми Оливерден сурайлы? Мен ага ишенем – ал МақДональдс фастфудунун тамагы иттерге берүүгө гана жарай тургандыгын далилдеп алардын дүйнөлүк түйүнүнө каршы сотту утуп алган белгилүү чоң ашпозчу.

Ал улуу Британиянын мектеп ашканаларында революция жасаган, Англия королевасынын рыцардык орденин алган.



1. «Таштанды тамактарынын» негизсиз калорияларынан качкыла.

Чипстер, таттуу суу, кургатылган нандар, жүгөрү таякчалары - бул азыктар өсүү, өнүгүү жана күч-кубат алуу үчүн канчалык пайдалуу? Булардын баалуулугу жокко эсе. Ошондой эле, бул азыктардын курамына май менен кант абдан жогорку өлчөмдө кошулган. Эмики жолу дүкөнгө барганда, баштыгыңарга көз салып, силердин ден-соолугуңарга зыян келтире турган азыктарды албагыла.

2. Эртең мененки тамакты сөзсүз ичкиле

Азыктандыруучу эртең мененки тамак күн башталгандан баштап, күнү бою сергек жана күчтүү болууга жардам берет. Ар бир күнү эртең менен толук кандуу тамактанууга көңүл бургула. Эртең менен дайыма тамактанган өспүрүмдөр мектептеги сабактарды жакшы түшүнүшөт.

3. Көп түстүү тарелка. Көк желе (асмандагы көп түстүү кубулган айлампа) принцибин кармангыла

Өз тарелкаңарды ар түрдүү түстөгү тамак азыктары менен толтургула. Мейли ал жакта жашыл, сары түс болсун, кызыл жер-жемиштерди жана жашылчаларды, күрөң түстөгү тарууларды, жаңгактарды, буурчактарды кошкула. Принцип эң жөнөкөй – көп түрдүүлүк. Жер-жемиштер, бышырылган эт, балык, жумуртка, буурчак өсүмдүктөрү, жаңгактар, үрөнд-тамырлар, суу астынан алынган азыктар жана сүт азыктары.

4. Шоколадды туура тандагыла.

Эгер силер шоколад жегиңер келип жатса, анда курамында какао көп 70% аз эмес шоколадды тандагыла. Ондогон кошулмалардан турган, курамында пальма майы жана кант көп шоколаддардан качкыла – бул химиялык жактан зыяндуу азык.

5. Көк кошкула

Дайыма жана бардык учурда көк чөртөрдү кошконго аракет кылгыла. Бул энергия, витаминдер жана таза түрдөгү клетчаткалар - алардын жардамы менен организм шлактардан жана ууландыруучу заттардан тазаланат.

6. Сууну көбүрөөк ичкиле

Сууну көбүрөөк ичкиле – күнүгө жарым литр сууну ашыкча ичүү кошумча 20% энергия берет. Таттуу газдалган суулар, энергетикалык суулар же болбосо сахар кошулган ширелер сыяктуу эч бир калориясы жок суусундуктардан качкыла. Калорияны жеш керек, аны ичпейт. Мектепке жана сейилдөөгө дайыма өзүңөр менен чогуу желим бөтөлкөдөгү сууну ала жүргүлө.

ӨЗ ТАРЕЛКАҢАРДЫ АР ТҮРДҮҮ ТҮСТӨР МЕНЕН ТОЛТУРГУЛА



КЫЙМЫЛ-АРАКЕТ ЖАНА СПОРТ

Street Workout (көчө машыгуулары) — бул өз салмагы менен ар түрдүү көнүгүүлөрдү жасоо, максаты — келишимдүү, күчтүү тулку-бойго ээ болуу жана руханий жактан күчтүү болууну калыптандыруу. Воркауттун сүйүүчүлөрү ачык, акысыз машыгууларды тез-тезден өткөрүп турушат.

Качан жана кайсы жерде болбосун машыгуу – воркауттун негизги принциби. Эч кандай фитнес-залдарсыз, эч кандай кымбат абонементсиз жана жуунучу бөлмөсүз эле – машыгуу үчүн бардык спорт аянчасы жарайт, ал тургай эски советтик турниктер жана бруссы орнотулган аянтчалар деле болот. Воркауттун сүйүүчүлөрү ачык, акысыз машыгууларды тез-тезден өткөрүп турушат.

Воркаут кыздар үчүн дагы, балдар үчүн дагы болот. Өз салмагынын үстүндө иштөө чыдамкайлыкка машыктырат, ийгемдүүлүктү, келбеттин, тулку-бойдун келишимдүүлүгүн жакшыртат. Воркаут жөнүндө маалыматты дүйнө жүзү боюнча 485 шаарда жашаган адамдардын башын бириктирген www.workout.su кыймылынын расмий сайтынан табууга болот. Ал жактан воркаут дүйнөсүндөгү акыркы жаңылыктар, пландаштырылган машыгуулар жана иш-чаралар жөнүндө жана силер менен чогуу аянтчада кимдер машыга тургандын биле аласыңар, форумдагы бир пикирлештер менен сүйлөшөсүңөр.



Эң мыкты жаңылык!

Бишкекте дагы бир нече воркаут-аянтчалар бар. Бизде **STREET WORKOUT KYRGYZSTAN** федерациясы бар – булардын вконтакте социалдык түйүнүндөгү баракчасын таап жана машыгуулары менен жарыштарына катышсаңар болот.

Кантип баштоо керек?

Машыгуулардын алдында булчуңдарды ысытып жана байламталарды даярдоо үчүн милдеттүү түрдө көнүгүүлөрдү жасоо керек. Эң жөнөкөйдөн баштагыла: жатып боортоктоо, отуруп туруу, тартылуу.

Спорттук бут кийим болушу керек – эч кандай илип алма бут кийим же тапичкелер жарабайт. Бут кийим сапаттуу, таманы тайгалак эмес болушу керек.

Кол каптар жөнүндө унутпагыла – булар турникте машыгуудагы негизги жардамчылар. Биринчиден, аларды кийип алган соң, темир кармоочторду кармаганда колдор тайгаланбайт. Экинчиден, бул колдордо чордун пайда болуусунан жана тытылган тактардан сактайт.



Австралиялык тартылуу.

Тартылганды толук кандуу билбегендер үчүн: арка, колдор, тартыла турган булчуңдар.



Жениш

Мен жакында поини кантип айланта тургандыгын көрдүм. Википедияга баш бактым: «Пои — аркан же чынжыр менен байланган эки шарик, жаңсоо үчүн курал болуп эсептелет. Пои укмуштар кызыктуу оюн көрсөтүүгө түрткү болушу мүмкүн. Поини айлантуу искусствосу, же поинг Жаңы Зеландиядагы маори ойлоп тапкан».

ПОИНГ

Эң жөнөкөй поини теннистик топтордон же кум толтурулган кол каптан жасаса болот. Поини айлантуу кызыктуу жана көңүлдүү. Поинг — бул тулку-бой үчүн жакшы машыгуу. Пои кыймыл-аракетти башкарууну жакшыртат, акыректин ийкемдүүлүгүн өстүрөт, булчуңдарды жана колдун байламталарын чыңдайт. Ошондой эле, пои — мээ үчүн эң мыкты машыгуу. Поингде дайыма асинхрондук кыймыл-аракеттер колдонулат, алар баш мээнин жарым тегерекчелеринин экөөнү тең машыктырат, алардын бири «логикалык ой-жүгүртүүгө», а экинчиси — элестүү ойлонууга «жооп беришет».

Кантип үйрөнүп баштоо керек?
Youtube каналынан поинг боюнча сабактарды тапкыла жана машыгууну баштагыла.



Жеңүүчүнүн он күндүгү

Менин максатым:

Мен муну үчүн бүгүн эмне кылам?

Мага эмне тоскоол болуп жатат?

Мен муну кантип өзгөртө алам?

Blank space for additional notes or reflections.

Жеңүүчүнүн он күндүгү

Менин максатым:

Мен муну үчүн бүгүн
эмне кылам?

Мага эмне тоскоол
болуп жатат?

Мен муну кантип
өзгөртө алам?

<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>

Blank space for additional notes or reflections.



МАШЫГУУЧУ ЗАЛДАРДА
ЧЕМПИОН БОЛБОЙТ.
АДАМДЫН ИЧИНДЕГИ – КААЛОЛОРУ,
КЫЯЛДАРЫ, МАКСАТТАРЫ АНЫ
ЧЕМПИОН КЫЛАТ.

МОХАММЕД АЛИ