

Здоровый образ жизни во время пандемии

Правила, советы, иммунитет, спорт.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

психическое

Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



COVID-19

ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,
так и психическое здоровье



**1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ
АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**



**2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**



3. ХОДИТЕ



**4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ
В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ**



5. РАССЛАБЛЕНИЕ



6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

COVID-19

ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**1. ПЛАНИРУЙТЕ ПОКУПКИ –
ПОКУПАЙТЕ
ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ**



**2. ПЛАНИРУЙТЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ –
НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ**



3. ГОТОВЬТЕ ДОМА



**4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБАМИ
ДОСТАВКИ ЕДЫ**



**5. СЛЕДИТЕ
ЗА РАЗМЕРАМИ ПОРЦИЙ**



**6. СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**



**7. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**8. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА**



**9. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**



**10. ПОТРЕБЛЯЙТЕ
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
КЛЕТЧАТКИ**



**11. ПОТРЕБЛЯЙТЕ
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
ЖИДКОСТИ**



**12. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ
ЕГО СОКРАТИТЬ**



**13. СОБИРАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ**

Советы, как вести себя в период карантина

- Во время карантина очень важно не сбивать режим сна и бодрствования. Спите по 8 часов в сутки и тогда вы точно будете чувствовать себя хорошо в физическом и психологическом плане. Придерживайтесь привычного распорядка дня. Просыпайтесь каждое утро до 9.00 утра и выполняйте упражнения, которые позволят вам почувствовать прилив сил и бодрости.
- Старайтесь принимать пищу во время. Питайтесь правильно и вкусно. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Потребляйте достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков..
- По возможности постарайтесь осуществлять работу и учебу дистанционно. При этом пройдите полезные курсы онлайн по саморазвитию, изучению иностранных языков, познанию психологии человека, на которые в обычной жизни вам не хватало времени.
- Займитесь уборкой и реорганизацией вещей.
- Попробуйте весёлую онлайн-тренировку. Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией. Нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, поэтому можно всё же попробовать не лежать и не сидеть.
- Прочитайте книги и статьи, которые откладывали потом. Наверняка у вас есть бумажные книги, которые вы купили, но не прочитали, сейчас самое время!
- Поддерживайте контакт! Вы на карантине, но Вы не одиноки. Заведите привычку несколько раз в день разговаривать по телефонной связи или при помощи приложения «Скайп» или «Вотсапп» с родными, друзьями и коллегами.
- Не уделяйте слишком много времени чтению статей или новостей о коронавирусе, поскольку переизбыток информации может усилить беспокойство и опасения. Но при этом расскажите своим детям об опасности данного вируса, общайтесь с ними. Нужно абсолютно спокойно объяснить ребенку, что есть такая вещь — карантин.

Роль иммунитета

- Иммунная система — это заложенная природой структура организма, которая защищает нас от чужеродных тел: бактерий, вирусов, грибков, гельминтов, — а также уничтожает собственные дефектные клетки.
- Всю систему иммунитета условно делят на две подсистемы. Врожденный иммунитет передается от матери и защищает ребенка с момента рождения, является основным механизмом борьбы с чужеродными агентами.
- Взрослея, ребенок контактирует с различными бактериями и вирусами, переносит инфекционные болезни, его вакцинируют. Так формируется приобретенный иммунитет.
- В период эпидемий и пандемий на иммунитет приходится колоссальная нагрузка.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ



Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**.



Полезная физическая нагрузка в период пандемии

- Если вы не привыкли к регулярной физической активности, приучите себя выполнять хотя бы по 2-3 тренировки по 20-45 минут в неделю. Если самочувствие позволяет, то количество и продолжительность тренировок можно постепенно увеличивать.
- Если у вас нет цели нарастить физическую массу, выбирайте упражнения, которые просто помогут поддерживать форму.
- Если у вас нет возможности заниматься с личным фитнес-инструктором, то попробуйте подобрать оптимальную программу тренировок при помощи онлайн-уроков, их много и в открытом доступе. Обращайте внимание на то, какой группе мышц посвящена та или иная тренировка, желательно избегать выраженных акцентов, тренировки должны затрагивать все группы мышц.
- Не пренебрегайте прогулками. Даже кратковременные, но регулярные прогулки позволят поддерживать мышцы в тонусе, даже если вы по какой-то причине не можете выйти из дома, ходите по квартире. Даже привычные дела, например, телефонные разговоры, можно совмещать с ходьбой.
- Старайтесь меньше сидеть. Даже если у вас сидячая работа, нужно делать перерывы, желательно, не оставаться в сидячем положении дольше получаса, а домашние дела стараться выполнять стоя, это не только создаст дополнительную полезную нагрузку на мышцы, но и увеличит продуктивность.
- Вне дома не забывайте о социальной дистанции. Рекомендуемая дистанция для прогулок и занятий спортом в современных реалиях — 1,5 метра.
- Помимо поддержки рекомендуемого уровня физической активности, следите за своим питанием и режимом работы и отдыха. Неправильное питание и нехватка сна и отдыха подрывают иммунитет.
- Старайтесь поддерживать позитивный настрой. Занятия спортом должны помогать вам расслабиться и переключиться с интеллектуальной деятельности. Как минимум, они не должны причинять физический и психологический дискомфорт. Если спорт становится в тягость, попробуйте другие варианты физической активности.

Какие виды физической активности во время пандемии могут навредить?

- Не выполняйте тренировки на пределе возможного. Если ваш организм не привык к длительным и интенсивным тренировкам, то не работайте на износ, начните с регулярной зарядки.
- Если вы чувствуете симптомы недомогания, то лучше откажитесь от тренировки, чтобы не усугублять своё самочувствие.
- Спортсмены тренируются ежедневно, но если вы не ставите перед собой олимпийские задачи, то давайте организму время на восстановление.
- Если есть выбор между уличными тренировками или тренировками в спортзалах, отдавайте предпочтение улице. Там у вас больше шансов соблюдать социальную дистанцию. Если же заниматься приходится в зале, то выбирайте залы большей площадью и старайтесь приходить на тренировку тогда, когда в зале меньше людей. Не забывайте о правилах гигиены, по возможности, занимайтесь в перчатках и не прикасайтесь грязными руками к лицу. Чаще мойте и обрабатывайте руки антисептиком.
- В период пандемии старайтесь избегать занятий в командах и в группах, это повышает риск заражения. Постарайтесь переключиться на те виды спорта, где возможны индивидуальные тренировки.