

Как укрепить здоровье во время самоизоляции

Зарипова Р.М.
Классный руководитель
9а класса

- В настоящее время, когда во всём мире идёт борьба с новым коронавирусом, крайне важно проявлять заботу о физическом и душевном здоровье.
- Самоизоляция — это время новых возможностей: начните учить новый язык, посмотрите хороший сериал, найдите время на книги, доделайте дела, на которые не хватало времени или погрузитесь в любимое хобби.
- А лучше всего начните вести здоровый образ жизни, если вы его не вели, или подкорректируйте его, если вы давний сторонник здорового образа жизни.

Правила здорового образа жизни



Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успеха во всех делах.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме

Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота - залог здоровья - это знают все прекрасно!



материал подготовлен - БУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СМ" Минздрава Чувашии

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме

Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм

Не забывай соблюдать правила личной гигиены



материал подготовлен - БУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СМ" Минздрава Чувашии

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме

Режим дня.
Старайся его
соблюдать, тогда твое
самочувствие значительно
улучшится.
У меня все получится!»!
Повторяй это каждый
день, ведь слова
обладают большой
силой.



материал подготовлен БУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СМ" Минздрава Чувашии

Распорядок дня.

- Организм должен работать как часы и жить по расписанию. Всё, что мешает этому должно уйти из вашей жизни: долгие ночные посиделки, бессистемность питания и сна.
- На самоизоляции лучше сохранить прежний распорядок дня и не соблазняться идеей просыпаться и засыпать позже.

- Режим самоизоляции требует избегать скоплений людей, однако выходить на свежий воздух обязательно. В этом случае существует такой вариант:
- Воспользуйтесь европейской практикой и выходите на балкон.
- Например, итальянцы на балконах поют и играют на музыкальных инструментах, мадридцы танцуют под музыку, а берлинцы делают зарядку.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме

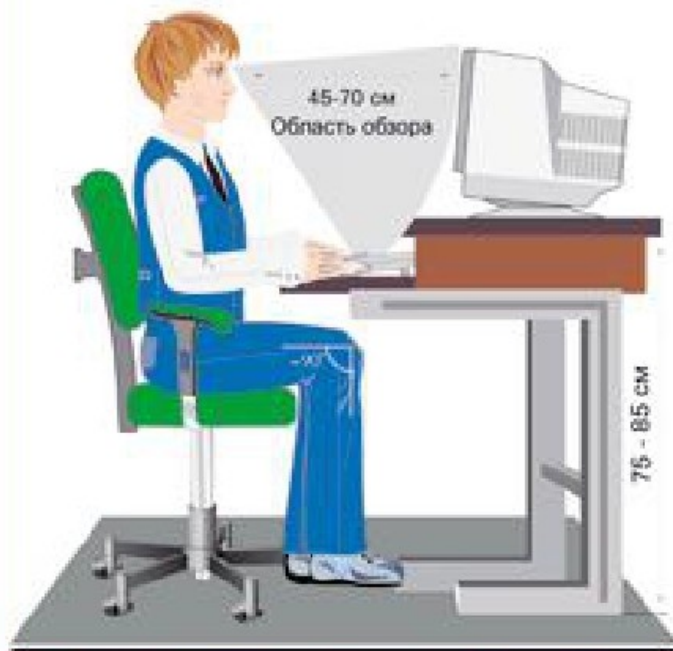
Горячий завтрак,
обед, полдник - просто
необходимы!
Ешь больше овощей,
фруктов с содержанием
клетчатки!



- В вынужденной самоизоляции соблюдайте принципы здорового питания:
- - принимайте пищу в одно и то же время, в рамках нового распорядка дня;
- - уделите время трапезе, ешьте спокойно, отключите экраны во время еды;
- - воздержитесь от употребления снеков и сладостей;
- - пейте в основном воду и воздерживайтесь от сладких и подслащенных напитков;
- - употребляйте умеренные количества пищи, так как наша физическая деятельность ограничена, и мы тратим меньше энергии, чем обычно;
- - воздержитесь от склонности искать «утешения» в еде, снеках и сладостях. Время перекусов используйте для другой деятельности, например: чтение хорошей книги, решение кроссвордов, танец, изучение нового предмета, возвращение к старому хобби или прослушивание хорошей музыки.

На самоизоляции важно помнить и о культуре общения с компьютером

Правильная посадка за компьютером



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут

Все права защищены. СМАК-регистрация. ДАР.У.

Гимнастика для глаз после работы с компьютером



Упражнение 1 Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Упражнение 2 Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

Упражнение 3 Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

Упражнение 4 «Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5 Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и так далее 5 раз подряд.

ЗАПОМНИ И СОБЛЮДАЙ

7 правил здорового образа жизни

1. «Организууй свой режим дня».
2. «Здоровый сон – залог здоровья».
3. «Больше двигайся».
4. «Питайся правильно».
5. «Береги зубы».
6. «Береги зрение».
7. «Не совершай плохих поступков».



**ВАЖНАЯ!
ИНФОРМАЦИЯ.**

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

Если необходимо выйти на улицу!!!

Как правильно носить маску



Держите маску
только
за резинки



Расположите маску
белой стороной к лицу,
цветной – наружу



Маска должна
закрывать нос,
рот и подбородок



Заведите резинки
за уши, проверьте
отсутствие зазоров

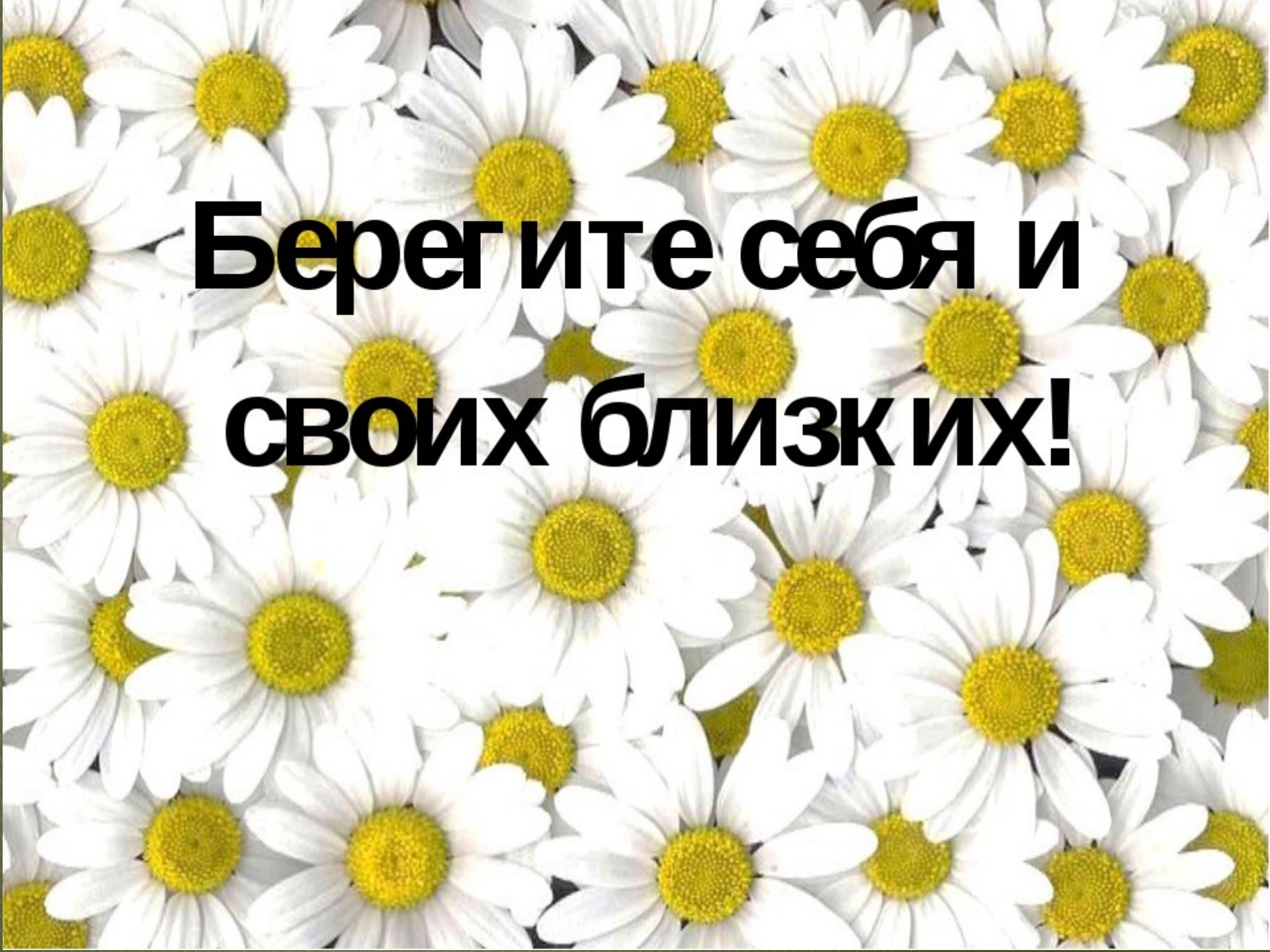


Металлическую
вставку придавите
к переносице



Сеть городских порталов
HEARST SHKULEV Digital

- Самое сложное в здоровом образе жизни — начать и не бросить, если уже начал. Ведь здоровый образ жизни — это не просто модное течение, это модель поведения, позволяющая сохранять своё здоровье и долголетие. И если его основы не были заложены с детства или не являются семейной традицией, то придётся хорошо потрудиться над новыми «правильными» привычками

The background of the image is a close-up, top-down view of a large number of white daisies. Each flower has a bright yellow center and numerous white petals. The flowers are packed closely together, creating a repeating pattern of white and yellow. The lighting is even, highlighting the texture of the petals and the granular surface of the centers.

**Берегите себя и
своих близких!**