

Сохранение и укрепление здоровья в условиях самоизоляции.

Определение

- **Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребности человека.**
- **Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.**

Правильное питание

Пандемия коронавируса пришлась на весну, в период авитаминоза, когда организм истощен и как никогда нуждается в витаминах. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, ежедневно нам нужно употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов. Самый нестойкий витамин С. Шпинат, например, теряет 70% витамина С уже в первые два-три часа после сбора. То же касается томатов. Спаржа и брокколи теряют до 80% в первые три часа после сбора. При заморозке частичные потери витаминов происходят. Но далеко не в таком количестве, как если бы хранили в обычных условиях.

Ну и, конечно, мы, жители больших городов, рады тому, что замороженные овощи не требуют времени на очистку и нарезку. Их необходимо только достать и приготовить!



Закаливание

Закаливание — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами

Ледяная вода – это стресс как для организма, так и для психики. Но этот стресс длится недолго, и именно в его кратковременности и заключается польза закаливания. Морж терпит воздействие холода (в большей или меньшей степени, в зависимости от стажа), и это запускает в его организме цепь гормональных реакций.



Соблюдение режима труда и отдыха

Режим труда и отдыха - режим, обеспечивающий формирование у учащихся знаний и практических умений, повышения эффективности учебно-воспитательного процесса и работоспособности как потенциальной возможности ученика, сохранения здоровья, создания оптимальных условий деятельности .

Рационально построенный режим труда и отдыха учащихся укрепляет их здоровье, способствует оптимальной работоспособности и лучшей успеваемости.

Режим дня считают правильным, если в нем предусмотрено достаточно времени для всех видов деятельности и отдыха в соответствии с гигиеническими требованиями. Деятельность должна быть посильной для ученика. Прогулка на свежем воздухе, занятия по интересам, игры - тоже считают отдыхом с элементами активности, это избавляет от усталости.

Личная гигиена

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей.



Физическая культура

Первое, что нужно понимать — мы должны сами взяться за себя. Никто за нас ничего не сделает. В этом смысле любые упражнения вторичны. Перво-наперво надо встать: со стула, с дивана, из-за стола. Понять, что без этого мы не проживем. Что делать дальше — не так важно. Любая двигательная активность, хоть мытье пола или окон — уже хорошо, особенно если физическая форма не оптимальная.

У нас у всех сейчас увеличилась нагрузка на глаза, жизнь теперь в переместилась в экран компьютера, мы сидим больше чем обычно и в кровь попадает меньше кислорода. Движение стимулирует кровообращение и дает насыщение кислородом. Если не двигаться, все системы организма с каждым днем будут функционировать хуже и хуже. Главное делать хоть что-то - включать музыку и танцевать каждые два часа по десять минут.



Знание правил безопасности

- Самоизоляция — дело благородное, если вы идёте на неё осознанно и по своей воле. Однако просто запереть себя дома недостаточно: вы всё равно должны принимать меры защиты. В том числе и своей психики.
- 1. У каждого блюда на столе должна быть своя вилка или ложка, которой вы будете раскладывать еду по тарелкам. У каждого члена семьи должны быть свои персональные приборы, стаканы и кружки. После еды тщательно вымойте посуду. Запрещайте детям пить из чужих стаканов и чашек.
- 2. Если погода позволяет, регулярно проветривайте квартиру: так вирус не будет задерживаться в помещении. Самоизоляция — дело благородное, если вы идёте на неё осознанно и по своей воле. Однако просто запереть себя дома недостаточно: вы всё равно должны принимать меры защиты. В том числе и своей психики.
- 3. Уборку [придётся](#) делать ежедневно. Рекомендуется сначала избавиться от грязи с помощью моющего средства, после чего пройтись по твёрдым поверхностям разбавленным отбеливателем или спиртовым раствором с концентрацией не менее 70%. С химикатами нужно работать только в перчатках, не забывайте о проветривании в процессе.
- 4. Если вы живёте один, то [не забывайте общаться](#) с людьми. Причём речь не только о переписке, но и о звонках по телефону и видеосвязи.
- 5. Постоянно сидеть дома тоже не лучшая идея. Да, даже во время самоизоляции. Если у вас нет подозрения на вирус, то стоит проводить на свежем воздухе хотя бы [20 минут в день](#). Выберите малолюдное место недалеко от дома и отправляйтесь туда — по возможности избегая больших улиц и соблюдая дистанцию с прохожими не менее полуметра. Особенно важны такие прогулки, если вы не просто сидите дома, а [работаете удалённо](#).
- 6. Перед каждым походом на улицу надевайте перчатки и не снимайте их. Эти перчатки нужно стирать или менять ежедневно, а руки — тщательно мыть. Объятий и рукопожатий стоит избегать.
- 7. Вернувшись домой, обязательно [продезинфицируйте](#) смартфон. Во время эпидемии старайтесь не подносить смартфон к лицу и разговаривайте через громкую связь или наушники (но не забывайте регулярно чистить и их тоже).
- 8. По возможности закупайтесь едой большими порциями, чтобы ходить в магазин как можно реже. Вот примерный [список еды](#) на 2 недели карантина. Лучше дойти до супермаркета, закупиться впрок и взять такси до дома, чем каждые пару дней бегать в магазин по соседству.
- 9. И ещё про магазины: Минздрав Грузии [рекомендует](#) по возможности не пользоваться наличными деньгами в период эпидемии. Переведите всё на карту (не забудьте помыть руки после банкомата!) и расплачивайтесь ей. Идеально, если ваши смартфон или часы поддерживают бесконтактную оплату.
- 10. Если вы заказываете еду на дом, попросите курьера оставить пакет у двери, чтобы избежать прямого контакта. Многие доставки уже взяли это за правило, так что не бойтесь чувствовать себя неловко.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

