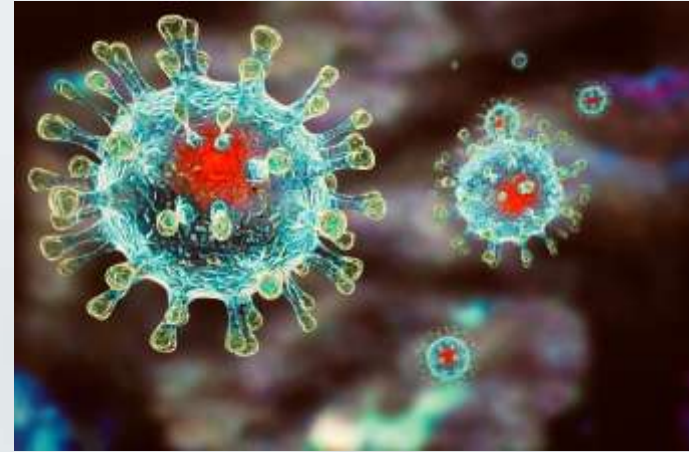

Режим самоизоляции




COVID-19 Что делать?



Новый коронавирус, получивший название COVID-19, распространяется по миру: список стран, где были зафиксированы случаи заболевания, расширяется с каждым днём. Так же стремительно меняются данные о числе заразившихся, скончавшихся и вылечившихся.





Самоизоляция поможет людям защититься от коронавируса и других заразных болезней, но может нанести вред здоровью из-за длительного вынужденного малоподвижного образа жизни.



Всемирная организация здравоохранения рекомендует **150 минут умеренной физической нагрузки в неделю**, и эти рекомендации, несмотря на кажущуюся большую цифру, могут быть выполнены даже в домашних условиях, без специального оборудования. С их помощью можно не только сохранить здоровье и поддержать физическую форму, но и повысить свой спортивный уровень.



Забота о здоровье

Прежде всего, при условии хорошего самочувствия, следует включить в распорядок дня физические упражнения. Это необходимо для того, чтобы держать организм в тонусе, улучшать кровообращение.



Решение проблемы. Правила самоизоляции

1

Делайте активные перерывы в течение дня. Во время таких перерывов можно сделать комплекс простых упражнений: растяжку, "планку" или что-то подобное. Подойдут также танцы, игры с детьми и активные домашние дела.

2

Посмотрите онлайн-курсы по физической активности. Такие упражнения легко находятся в Youtube, и, как правило, их выбор достаточно велик, чтобы найти подходящие для себя с учетом возраста и уровня физической подготовки.



3

Ходите! Да, именно ходите, несмотря на то, что речь идет о доме. Даже незначительное передвижение идет в зачёт по физической активности. Например, можно ходить по квартире, пока вы разговариваете по телефону.

4. Больше стойте, а не сидите. В идеале, нужно прерывать сидение каждые 30 минут для того, чтобы немного постоять. Всегда можно постараться заменить сидячие активности какими-то более удачными, во время которых можно постоять. Это может быть даже чтение или игры.

5. Учитесь расслабляться и концентрироваться. Глубокое дыхание и подобные простые техники расслабления позволяют оставаться спокойным и сконцентрированным для того, чтобы сделать что-то полезное и интеллектуальное за время нахождения дома.





Здоровое питание

Соблюдайте простые рекомендации по здоровому питанию. Ешьте больше овощей и фруктов, не забывайте пить больше воды, воздержавшись от сладких напитков, сократите количество потребляемой соли, сахара и жиров.



Откажитесь от вредных привычек.

Рационально подойдите к режиму питания. Например, замените жареную пищу на вареную или приготовленную на пару.

Исключите употребление алкоголя, так как он отрицательно влияет на иммунитет и делает здоровье уязвимым.

Попробуйте бросить курить, так как курильщики в большей степени подвержены болезням легких и тяжелее их переносят. Не подвергайте дополнительному риску ваших близких, поскольку пассивное курение также несёт вред здоровью.

Также необходимо соблюдать важные меры профилактики коронавируса — регулярно проветривать помещения и делать влажную уборку.

Для любого человека самое
ценное – это его здоровье.
Читайте на здоровье!

Периодические издания о здоровье как никогда актуальны, находят своего читателя, поскольку дают ответы на такие вопросы: как сохранить молодость и природную красоту, улучшить свое здоровье, как хорошо себя чувствовать, что значит здоровый и активный образ жизни, диеты и правильное питание, секреты долголетия, здоровье тела и души, а также полезную информацию о том, как создать и сохранить гармоничные отношения в семье, на работе, в обществе; советы психологов и личный опыт известных людей. Примером этому служит журнал “Здоровье”.



Ежемесячный научно-популярный журнал о здоровье человека и способах сохранить молодость и красоту, освоить особенности здорового питания, грамотно растить детей, выстроить отношения. Выходит с 1955 года. Информация из первых рук от ведущих специалистов. Журнал поможет сохранить отношения с близкими, сориентироваться в современной медицине
Сайт: zdr.ru





Интересная и актуальная статья журнала “Здоровье” за 2020 год №4 “Имбирь. Зри в корень!”

Пряность, лекарство и афродизиак... В старину верили, что этот корень способен побороть даже чуму, не говоря о банальной простуде.

Как перестроить свой привычный уклад жизни: учиться самодисциплине и организовать работу из дома, а также найти развлечения, не выходя из дома. Найти ответы можно на страницах различных периодических изданий. Примером этому служит газета “Комсомольская правда”.





“Комсомольская правда”

Советская и российская ежедневная общественно-политическая газета, а также интернет-издание, радиостанция и телеканал. Входят в издательский дом «Комсомольская правда». Главный редактор: Владимир Николаевич Сунгоркин
Дата основания: 13 марта 1925 г.
Сайт: kp.ru

Заслуживает внимания выпуск газеты “Комсомольская правда” №15-т, 9 - 16 апреля 2020 года, статья “Ищем монетку и обогащаем словарный запас”. Как проводить досуг на самоизоляции, играя в давно забытые детские игры “Слова из слова”, “Чепуха”, “Горячо-холодно” и другие.



Занимайтесь домашними делами, смотрите хорошее кино или просто высыпайтесь... Но самоизоляция продолжается, а вместе с ней и саморазвитие. Читайте самое актуальное и полезное на здоровье!





Спасибо!

Презентация подготовлена главным библиотекарем отдела
читальных залов ГБУК ВО ВОУНБ им. И.С. Никитина
Ефремовой С.В.

апрель 2020