

Во время неблагоприятной ситуации по коронавирусной инфекции принципы здорового образа жизни как никогда актуальны.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим дня и отказ от вредных привычек).

Элементы ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек:
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим потребностям, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

Советы по здоровому образу жизни в период самоизоляции дома

1 совет: придерживайтесь принципам здорового питания!

- ✓ Не ешьте слишком много. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.
- ✓ Меню должно соответствовать возрасту.
- ✓ Разнообразьте свое питание
- ✓ Старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты, а не их заменители

Задумывайтесь о том, что вы едите. В процессе поглощения пищи в организм поступают питательные вещества для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития, но при употреблении некачественных продуктов питания, так же могут поступать вредные вещества (токсины, запрещенные пищевые добавки и другое).

Разнообразное питание подразумевает употребление продуктов разных видов - это увеличивает вероятность того, что вы будете получать в достаточном количестве все необходимые питательные вещества, содержащиеся в различных продуктах в разном количестве и в разных сочетаниях.

Важно так же какие продукты вы используете для приготовления пищи, например, рафинированное растительное масло (подсолнечное, оливковое, коксовое) имеет очень большой срок службы и не имеет запаха, поэтому его

часто используют для жарки, но вместо него можно использовать топленое сливочное масло, а для добавления в салаты использовать натуральное нерафинированное масло.

Хорошая привычка - не есть одно и то же в течении всего дня, а также не переедать, лучше разделять один большой прием пищи на несколько более маленьких.

Очень полезно употребление натурального пчелиного меда и других продуктов пчеловодства, конечно, если у вас или вашего ребенка нет на них аллергии.

Старайтесь ограничить в Вашем питании и питании своего ребенка легкоусваиваемые углеводы.

Если Ваш ребенок съест 37 г (1/4 стакана) клубники, он получит 1,8 г сахара. А если купить ему фруктовый батончик весом в те же 37 г, сахара будет уже целых 29 г. Если на упаковке написано «стоцентные фрукты», это еще не значит, что в нем меньше сахара, чем в шоколадном батончике.

2 совет: соблюдайте оптимальный питьевой режим!

Вода — минеральная основа всех клеток и тканей тела, не говоря уже о жидких средах организма (кровь, лимфа, желудочный и кишечный сок, слюна, желчь). У воды много полезных функций, расходуется она организмом очень быстро.

Подсчитано, что за день взрослый человек выделяет через почки, лёгкие и кожу до 15 стаканов воды. Эти потери необходимо восполнять в требуемом объеме, поэтому не забывайте пить обычную воду — около 10 стаканов воды в день (зимой 8-10 стаканов, летом 10-12 стаканов). Чай, кофе, соки и газированная вода не считаются.

Воду надо пить равномерно в течение дня, стакан воды надо выпивать за 1-1,5 часа, лучше пить воду по 2-3 глотка через каждые 15-20 минут. Необходимо прекращать приём воды за 10 минут до еды и возобновлять его хотя бы минимум через 30 минут после еды.

Задумывайтесь о том, какую воду вы пьёте. Лучше пить не кипяченую воду. Если вы пользуетесь фильтром для воды, не забывайте его своевременно менять. Если кипятите воду в чайнике, не забывайте периодически очищать чайник от накипи, и лучше используйте для кипячения фильтрованную воду.

Так же подумайте о разнице в напитках:

- чай в пакетиках и развесной, с сахаром и без;
- кофе растворимый и свежемолотый в зёрнах, с сахаром и без;
- сок пакетированный и свежесжатый.

3 совет: соблюдайте режим дня!

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда, когда на это есть время, и т. д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организовать Ваше время. Если Вы сами будете придерживаться распорядку дня, то и Ваши дети последуют за Вами.

4 совет: полноценный сон!

Спать лучше в прохладной, хорошо проветренной комнате. Дело в том, что от температуры окружающей среды зависит обмен веществ в организме. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем взрослому человеку рекомендуется спать не менее 8 часов. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 час до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Желательно ложиться спать в одно и то же время. Потребность во сне ребенка зависит от его возраста.

5 совет: оптимальная физическая активность !

Постарайтесь делать зарядку утром и заниматься физкультурой в течение дня.

Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика очень полезна для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха

будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой. При работе сидя, особенно важно больше ходить, а также хотя бы каждый 1-2 часа вставать и немного двигаться, главное найти чем себя занять в этой паузе, например:

- сходить попить воды или заварить чай;
- дать отдохнуть глазам и сделать гимнастику для глаз (особенно для тех кто много сидит за экраном монитора) или хотя бы просто посмотреть в окно (на небо — это расслабляет глаза и успокаивает нервную систему);
- выполнить легкую разминку (наклоны в разные стороны, махи руками, потягивания);
- хорошо также чередовать работу стоя и сидя

6 совет: соблюдайте принципы гигиены на период неблагоприятия по коронавирусной инфекции!

- Воздержитесь от посещения общественных мест: магазинов, общественного транспорта.
- Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Во время самоизоляции дома возможны закаливающие процедуры.

С утра хорошо принимать контрастный душ — помогает проснуться, взбодриться, улучшает кровообращение и ускоряет обмен веществ (метаболизм), придаёт упругость коже, укрепляет силу духа и поднимает настроение. Начинайте обливаться тёплой водой, затем холодной, выполнив процедуру всего 3 раза. А если принимаете контрастный душ вечером, то лучше добавить в конце ещё одно обливание, чтобы закончить тёплой водой. После процедуры хорошо растереться махровым полотенцем. Конечно же, детям проведение закаливающих процедур возможно после разрешения Вашего педиатра. Очень важно в период эпидемии не только

соблюдать принципы гигиены взрослым, но и прививать их детям, контролировать выполнение правил детьми.

7 совет: старайтесь избегать стрессов!

Как можно больше положительных эмоций! Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек радуется. В период самоизоляции займитесь любимым делом самостоятельно или с Вашими детьми. Это отличный способ провести своё свободное время, вместо просмотра сериалов или роликов в интернете. Общение с ребенком обязательно должно быть доверительным, ребенок должен понимать, что с Вами он находится в безопасности. При этом самим взрослым надо сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящему- быть для ребенка образцом для подражания!

Врач-педиатр МБУЗ ДГКБ № 7
Марина Викторовна Желнина