

Как сохранить физическую активность в период самоизоляции

В условиях домашнего карантина и самоизоляции в связи с распространением коронавируса COVID-19 пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье человека. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что в настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, Всемирная организация здравоохранения разработала методическое пособие, в котором людям предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня: Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

2. Используйте online ресурсы: Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

3. Ходите: Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом,

убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

4. Проводите время в стоячем положении: Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

5. Расслабление: Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие.

6. Правильное питание: Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельно-зерновым, а не рафинированным продуктам.



КАК СОХРАНИТЬ

ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

COVID-19

ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

- **ДЕЛАТЬ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**

- **В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

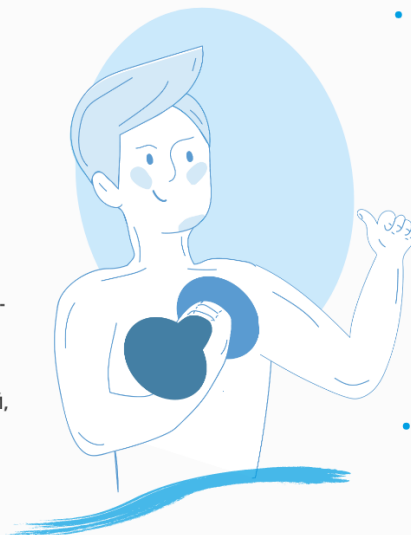
- ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА, ТАНЦЫ, ИГРЫ С ДЕТЬМИ И ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ, ТАКИХ КАК УБОРКА ДОМА И УХОД ЗА САДОМ, ПОЗВОЛЯТ ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**

- ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ОНЛАЙН-РЕСУРСОВ, ПРЕДЛАГАЮЩИХ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. В ОТСУТСТВИЕ ОПЫТА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ И ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ СВОИ ОГРАНИЧЕНИЯ

- **БОЛЬШЕ ХОДИТЬ**

- ХОЖДЕНИЕ ПО ПЕРИМЕТРУ В КВАРТИРЕ ИЛИ МАРШ НА МЕСТЕ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ АКТИВНЫМИ. ПРИ ОТВЕТЕ НА ЗВОНОК РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ СИДЕТЬ, А СТОЯТЬ ИЛИ ХОДИТЬ ПО ДОМУ



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ КАК
ФИЗИЧЕСКОЕ, ТАК И ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

- **ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

- СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ, И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЮ СТОЯ. СТАРАТЬСЯ ОСТАВАТЬСЯ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ И ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ

- **ЧЕРЕДОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ С РАССЛАБЛЕНИЕМ**

- МЕДИТАЦИЯ, ГЛУБОКИЕ ВДОХИ И ВЫДОХИ ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И БАЛАНС ЭНЕРГИИ

- **ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**

- ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ, ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, САХАРА, ЖИРА И АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

egon.rospotrebnadzor.ru



ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ

В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ



- **СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПИТАНИЯ**

И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО

ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ. ЕШЬТЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



- **ГЛАВНОЕ — РАЗНООБРАЗИЕ**

ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП, ПРЕДПОЧТИТЕ ОТДАВАЙТЕ ЗЕРНОВЫМ, НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ И КЛЕТЧАТКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ДАВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И УБЕРЕГУТ ВАС ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ



- **СНАЧАЛА СВЕЖЕЕ**

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЪЕДАЙТЕ ПРОДУКТЫ С КОРОТКИМ СРОКОМ ХРАНЕНИЯ: СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ МОЖНО ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СРОКА, И ЧАСТО ОНИ ИМЕЮТ ТАКОЙ ЖЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ, КАК И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ



- **ГЛАВНОЕ БЕЗОПАСНОСТЬ!**

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ, ДЕРЖИТЕ КУХОННУЮ УТВАРЬ В ЧИСТОТЕ, ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, МОЙТЕ РУКИ ДО ПОСЛЕ И ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ



- **ПОМЕНЬШЕ САХАРА**

ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-НИБУДЬ СЛАДКОГО ВЫБИРАЙТЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР В НАПИТКИ И ЕДУ



- **НЕ СОЛИТЕ ЕДУ!**

УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ, В ИХ СОСТАВЕ МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ. ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТИТЕ СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ



- **ПЕЙТЕ ВОДУ!**

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ДЛЯ ВКУСА В ВОДУ МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ФРУКТОВ, ЯГОД И МЯТЫ

egon.rospotrebnadzor.ru