«КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ, НАХОДЯСЬ ДОМА, НА САМОИЗОЛЯЦИИ».

Консультация для родителей:

Подготовил воспитатель
Гр. «Рябинушка»
Пасько М.Н.
Апрель 2020г

Здоровый образ жизни не должен отнимать все ваше внимание и время, он должен стать частью вашей повседневности. В наше время существует очень много способов и вариаций сохранения и укрепления своего здоровья, и здоровья своих близких при помощи простых и действенных способов.

1. Пересмотрите свой рацион питания. Замените чипсы, сухарики более полезными закусками – свежими фруктами, овощами или сухофруктами. Ищите способы в течение дня потреблять более здоровую пищу, употребляйте больше воды. Ешьте столько продуктов, сколько необходимо вашему организму из расчёта суточных затрат килокалорий. Не наедайтесь до отвала. Делите приёмы пищи в течение всего дня.

2. Введите новое семейное правило: в свободное время не лежать на диване и сидеть за компьютером, а сделать несколько физических упражнений. Это могут быть приседания, наклоны, различные растяжки, упражнения для равновесия, разучивание танцевальных движений под веселую музыку.

3. Физическое здоровье тесно связано с психологическим. Чем больше в вашей жизни стресса, тем более подверженным становится ваше тело к болезням. Если вы постоянно напряжены, это обязательно отразится на вашем теле. Пробуйте оценивать ситуации с разных сторон их рассмотрения, находить какие- либо положительные моменты в вытекающих последствиях или результатах. Дарите своим близким позитивные эмоции, станьте ближе к ним, их трудностям или душевным переживаниям. Помните - доброе слово всем, всегда приятно!

4. Так же очень важным аспектом в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья является режим. При продолжительности сна менее 7 часов наблюдается снижение устойчивости организма человека к простудным (вирусным) и бактериальным заболеваниям. Частота

встречаемости таких патологий возрастает в 3 раза. Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и тоже время, и старайтесь следовать этому графику.

5. Откажитесь от вредных привычек! Алкогольные напитки не всегда вредны для организма. Этанол снижает интенсивность образования иммуноглобулинов классов G и M. Спирт также препятствует адекватной дифференцировке клеток Т- и В- звена. Курение - самый простой способ «убить» не только иммунную систему, но и организм в целом.

6. Следующим этапом нужно постараться улучшить свое жилище. Так как плесень, бактерии, пыль – все это сказывается на его состоянии здоровья, а соответственно, ухудшается настроение и интерес к жизни.

7. Человек, часто моющий руки перед едой или после возвращения домой с улицы, в тысячу раз защищен от расстройств кишечного тракта, от ОРВИ и других болезней. Необходимо вовремя стричь ногти, ухаживать за волосами, ходить в душ. Это делается для того, чтобы лишняя грязь не накапливалась на теле и не способствовала развитию вредоносных бактерий и микроорганизмов, которые могут послужить возникновению различного рода болезней и аллергий.

8. Так же важно помнить и о таком понятии как биоэнергетика. Положительные эмоции всегда идут только во благо. Оставаться дома – не значит быть одиноким! Во время карантинных мероприятий можно устраивать видеоконференции, делиться рецептами приготовления полезной и здоровой пищи, результатами своего хобби, новыми упражнениями физической нагрузки или результатами их применения и т. д.

Главное, что нужно помнить всегда, это то, что все в наших руках. Если человек хочет подольше сохранить свою молодость и здоровье, то ему необходимо начинать заботиться о них с раннего детства. Нужно помнить, что время работает против нас. Больше двигаться, улыбаться и соблюдать правильный образ жизни – залог крепкого здоровья на долгую и счастливую жизнь! Будьте здоровы и оставайтесь дома!

Спасибо за внимание!