#СидимДома.

Ведем Здоровый Образ Жизни.

***1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня.***

Вы можете взять за основу любые упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.Подвижные игры, регулярные пешие прогулки и походы способствуют укреплению здоровья. Очень важно в квартире оборудовать спортивный уголок, где в любое время можно заниматься физкультурой.

***2. Используйте онлайн ресурсы для занятий спортом/гимнастикой/йогой/.***

Многие сервисы предлагают комплекс физических упражнений для разного уровня спортивной подготовки.

***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 1,5-2 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. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Нужно употреблять в пищу больше круп, бобовых, зелени, овощей и фруктов: в них много витаминов полезных для здоровья. В рационе обязательно должны быть молоко и кисломолочные продукты, т. к. они не только содержат полезные белки, жиры и витамины, но и являются важнейшими источниками кальция. Не стоит забывать и о рыбе, которая содержит йод и полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для работы мозга.

***7.Тренировка памяти***

Чтобы укрепить мышцы, нужно делать физические упражнения. А можно ли упражнять мозг? Конечно, да: можно и нужно. Чем сильнее мы его используем, тем лучше он работает. Чем больше мы считаем или читаем, тем легче нам это дается. Чтобы улучшить память надо развивать внимание и наблюдательность. Например, поставить перед собой обычный предмет (игрушку, вазу), спокойно посмотреть на него некоторое время, а потом закрыть глаза и попробовать вспомнить эту вещь как можно более точно. Постараться припомнить размер, цвет, мелкие детали. Потом открыть глаза и взглянуть на этот предмет еще раз. Отметить, что, возможно, пропустили. Повторять упражнение до тех пор, пока не удастся составить полный образ, соответствующий предмету.

***8.Будь оптимистом***

Старайтесь заниматься тем, что вызывает положительные эмоции. Это могут быть любые занятия: коллекционирование, рукоделие, путешествия, чтение, игра на музыкальных инструментах и др. Слушайте и смотрите то, что вызывает добрые и положительные эмоции. Резкие звуки, громкая музыка, насилие в играх и на экране телевизора могут вызвать раздражительность, подтолкнуть к жестокости и агрессии. Для хорошего самочувствия очень важен здоровый сон. Во время сна наше тело отдыхает, восстанавливает силы и запасается энергией для нового дня, мышцы расслабляются, а мозг в это время продолжает работать, но иначе, чем днем. Он наводит порядок в дневных впечатлениях. Чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо спать не менее 8 часов.

\*\*\*

Все вышеперечисленные рекомендации необходимо выполнять всей семьей. Пример родителей играет решающую роль в воспитании здорового образа жизни ребенка.

 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!