

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района г. Ставрополя

**Профилактическая беседа с родителями обучающихся и обучающимися  
подросткового возраста по теме  
«Формирование и сохранение здорового образа жизни в условиях  
самоизоляции и дистанционного обучения в Доме детского творчества  
Октябрьского района г. Ставрополя»**

Автор: педагог-психолог ДДТ  
Абакумова И.Ю.

20.04.2020 г.

Ставрополь – 2020 год

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

В жизни каждого человека здоровье имеет огромную ценность. Особенно важно сохранять и поддерживать свое психологическое и физическое здоровье в условиях эпидемии коронавируса, когда мы несем ответственность не только за свое здоровье и здоровье детей, но и обязаны думать о своих близких и о людях, подверженных значительному риску при этом заболевании. Каждый из нас должен знать, какими методами можно продлить свое психофизическое благополучие, как преодолеть профессиональные и бытовые трудности и вести активный образ жизни.

Мы можем заботиться о своем здоровье в той мере, в которой это зависит от нас, соблюдая определенные правила и принципы, а именно:

- необходимости двигательной активности,
- поддержания психоэмоциональной устойчивости.
- рациональности питания,
- режима гигиенических мероприятий.

### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРОСТЫ И ЗНАКОМЫ ВСЕМ:**

- 1.Сохранение устойчивой нервной системы, бодрого настроения, положительных эмоций (саморегуляция, самоконтроль).
- 2.Укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Поддержание нормального веса путем правильного и рационального питания .
- 4.Адекватные физические нагрузки.
- 5.Закаливание организма с помощью природных факторов.
- 6.Исключение вредных привычек.

В сложившихся условиях временной самоизоляции важность следования этим правилам многократно возрастает. Наиболее сложно справиться с гиподинамией и стрессами, являющиеся неизбежными спутниками жизни в условиях ограничения. Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Каждый из нас довольно часто испытывает состояние напряжения, возникающее при определенных обстоятельствах. Но в действительности не обстоятельства, а наша реакция на них является причиной стресса.

### **Принципы борьбы со стрессом в условиях изоляции**

Ищите разнообразия в ежедневных делах и обязанностях, постарайтесь так организовать Вашу жизнь, чтобы свести к минимуму раздражение и негативные реакции. Если в правилах Вашей семьи есть моменты, которые вызывают Ваше неудовольствие или конфликты с детьми, другими членами семьи, возможно, пришло время изменить что-то в этих пунктах. Например, в обязанности сына входил ежедневный вынос мусора, на что он стал реагировать с раздражением. Есть смысл обсудить это со всей семьей, может

быть, он поменяется частью домашних обязанностей с кем-то из взрослых, или найдет другой выход из положения. Прислушивайтесь к мнению домочадцев, игнорирование чужих мнений ведет к конфликтам.

Не пытайтесь постоянно сдерживать эмоции. Научитесь «выпускать пар», не направляя при этом «струи пара» на тех людей, которые Вас раздражают. Одним из лучших способов осуществить это являются физические упражнения. Не позволяйте мелким неприятностям влиять на Ваше самочувствие.

Будьте готовы к неожиданным событиям, в том числе и не самым радостным, не паникуйте при появлении каких-то симптомов физического недомогания у себя или близких. Ведь все мы нередко плохо себя чувствуем, боль в горле или небольшая температура не обязательно симптомы коронавирусной инфекции. Если есть возможность, позвоните Вашему семейному или участковому врачу, прежде чем бежать в поликлинику.

Ваше вечернее времяпрепровождение должно быть спокойным. Не занимайтесь умственным и физическим трудом непосредственно перед сном, пусть пройдет 30-40 минут после домашних уроков с детьми или Вашей работы.

Посвящайте некоторое количество времени уединению. Учитесь релаксации (расслаблению). Релаксация – успокаивающее лекарство, данное нам самой природой..

. Старайтесь оценивать поступки других, основываясь на разуме, а не на эмоциях, больше прощать, не заикливаться на обидах и упреках другим, да и себе. Не прибегайте к патологическим способам справляться со стрессом - алкоголю, табаку, наркотикам. Обсуждайте Ваши проблемы с близкими друзьями, а лучше с профессиональным психотерапевтом или психологом по мере их появления.

#### КАК ОТКАЗАТЬСЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Курение с полным основанием называют «хорошо спланированным самоубийством». Если вы решили отказаться от курения, начните с анализа причин, почему вы курите? Так ли это необходимо? Заведите дневник, регистрируя каждую выкуренную сигарету и её реальную потребность для вас. Постарайтесь избавиться от автоматического курения, избегайте компаний курящих. Наметьте день полного отказа от курения, сообщите об этом близким и друзьям. К сожалению, большинство людей не могут самостоятельно отказаться от этой привычки. Основная причина этого - никотиновая зависимость. Если одномоментный отказ от курения для вас оказался невозможным, то делайте это постепенно, уменьшая число выкуриваемых в течение дня сигарет. По опыту многих людей, далеко не суперменов с огромной силой воли, бросивших курить, это совершенно реально. Главное - твердая мотивация. Если Вы ясно и

четко понимаете, зачем именно **Вам** это нужно - это уже половина дела. Например, сэкономить семейный бюджет, и так пошатнувшийся в условиях самоизоляции, или предотвратить негативные предпосылки к тяжелому течению коронавирусного заболевания - очистить бронхи и легкие, наиболее уязвимые при данной инфекции.

А теперь поговорим об употреблении алкоголя.. Умеренное, культурное винопитие никто не запрещает, однако вызывает опасение факт, что почти все алкоголики когда-то были умеренными потребителями спиртных напитков, и очевидно, что человек, который сегодня пьёт вино умеренно, может завтра стать алкоголиком. При ежедневном употреблении даже малых доз алкоголя алкоголизм формируется неизбежно в 90 случаях из 100. Взрослому здоровому мужчине для формирования алкоголизма необходимо 1,5-2 месяца ежедневного употребления даже небольших доз алкоголя. Женщине требуется месяц-полтора.

А теперь вопрос - необходимо ли это для каждого из нас? Что мы приобретаем и что теряем с каждой дозой алкоголя? Наиболее частый мотив при употреблении алкоголя - желание расслабиться, снять напряжение и тревогу. Первый эффект алкоголя именно такой. Но дальше - все «с точностью до наоборот». И чем выше доза - тем больше проблем себе и окружающим. Так есть ли смысл рисковать многим, что для человека дорого, ради желания быстро и гарантированно расслабиться? Ведь существуют более полезные и хорошо работающие способы для снятия напряжения и тревоги - физическая активность, релаксация, прослушивание подходящей музыки, любимое занятие на досуге, сон и т.д.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь желание и понимание, зачем тебе это нужно. Если есть неразрешенные вопросы лично для каждого, имеет смысл обратиться к психологу или психотерапевту

А вот системные занятия физической культурой должны стать одной из самых необходимых привычек. Потому что бессистемные, от случая к случаю, один или два раза в неделю физические нагрузки, да ещё большого объёма - выше 2х часов и большой интенсивности – до пульса 140 ударов в минуту организмом воспринимаются как экстремальные, и могут скорее навредить, чем принести пользу.

### **Режим ежедневных физических нагрузок для здорового человека.**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика 15-20 минут на свежем воздухе ( на балконе или во дворе частного дома) или в хорошо проветренном помещении ( упражнения для разогревания мышц, суставов, дыхательные упражнения. Для тренированных лиц – со спортивными снарядами: гантелями, эспандером и др.).

2. Быстрая ходьба, можно на месте или на беговой дорожке. Для начинающих – 15-20 минут (именно ходьба, а не бег), для тренированных – 30-40 минут.

3. Гимнастика в течение дня - три раза по 5 минут: в первую половину днем, во вторую половину. Итого 15-20 минут физических упражнений и дыхательной гимнастики.

Очень эффективна дыхательная гимнастика, в частности, тренировки по системе А.Стрельниковой, либо по другим тренировочным программам, рекомендуемым медицинскими специалистами.

И обязательно старайтесь соблюдать гигиенический режим и в том числе

#### ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – растительного происхождения.

- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 300г в день).

- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

- Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

- Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

- Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр).

- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

- Лучше употреблять йодированную соль.

- Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечки поможет уменьшить используемое количество жира, масла, соли и сахара.

Есть важное дополнение в период распространения коронавирусной инфекции. Медики рекомендуют несколько увеличить количество животного жира - качественного сливочного масла, свиного сала или смальца как укрепляющего сопротивляемость организма к возможной инфекции.

Важным дополнением является самоконтроль. Это позволяет вовремя заметить отклонения и принять необходимые меры по их устранению. Кроме того, самоконтроль помогает правильно оценить реакцию организма на нагрузку, проследить свой режим.

При самоконтроле учитывается ряд субъективных и объективных показателей состояния здоровья, которые регулярно должны записываться в дневник или тетрадь. Заполнять их следует три раза в неделю, всегда в одно и то же время, лучше утром до гимнастики. Из субъективных данных нужно учитывать общее самочувствие, состояние сна, аппетит, сердцебиение, одышку.

К объективным показателям, регистрируемым в дневнике самоконтроля, относятся: частота пульса и дыхания, изменения веса, жизненная ёмкость легких (спирометрия) и технические результаты. Если вы ведете правильный образ жизни, постепенно улучшится самочувствие, появятся легкость, бодрость, хорошее настроение, желание работать. Сон будет глубокий, спокойный, а утреннее просыпание без чувства вялости. У вас появится желание двигаться.

И ещё всем нам надо твёрдо усвоить, что приобретение здоровых привычек, формирование здорового образа жизни – дело не сиюминутное и не одного дня. Приобщение к этому должно быть повседневным и целенаправленным.

Важно своим примером показывать детям разумное и правильное отношение к своему здоровью, ведь дети учатся лишь на примере родителей и других взрослых членов семьи.