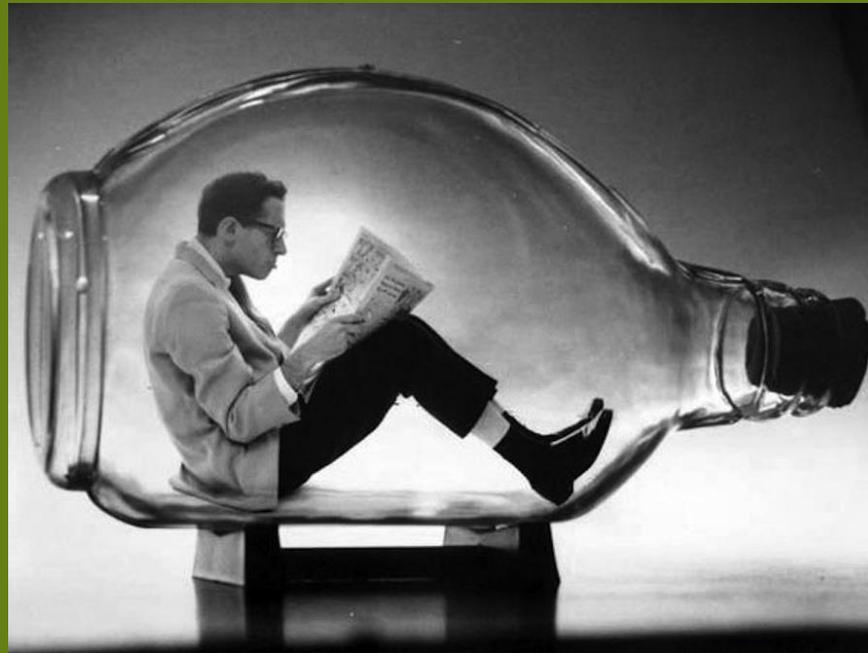


# колледж ПетроСтройСервис

Здоровый образ жизни  
на самоизоляции.



Автор

Иванов Евгений Евгеньевич  
Группа 2002

Руководитель

Кузнецова Елена Викторовна



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

# ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНА

- **Делайте короткие активные перерывы в течение дня**
- **Ходите, занимайтесь фитнесом и йогой**
- **Правильно питайтесь**

# РАЗМИНКА 3-5 МИНУТ

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАЮТСЯ В  
НЕСПЕШНОМ ТЕМПЕ ПО 10 РАЗ (ВЛЕВО-ВПРАВО ИЛИ ВПЕРЕД-НАЗАД  
СЧИТАЮТСЯ ЗА 1 РАЗ)

- Повороты головы влево-вправо.
- Наклоны головы вперед-назад.
- Наклоны головы влево-вправо.
- Вращение кистями в запястьях на вытянутых вперед руках, наружу и внутрь по 10 раз.
- Вращение предплечьями в локтевых суставах, также наружу и внутрь по 10 раз.
- Вращение руками в плечевых суставах (только чашки со стола не смахните) вперед и назад.
- Вращение стопой по часовой стрелке и в обратную сторону. Наклоны стопы от себя – на себя.
- Вращение ног в коленных суставах с упором руками в колени, в обе стороны поочередно.
- Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги, в обе стороны поочередно. Чтобы удерживать равновесие и не упасть смотрим в одну точку на полу перед собой.
- Ноги расставляем как можно шире, упираемся ладонями в колени и делаем приседания то на одну ногу, то на другую.
- Ноги на ширине плеч, делаем наклоны туловища влево-вправо, вытягивая поочередно то одну, то другую руку в сторону наклона
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращаем туловищем по часовой и против часовой стрелки поочередно.
- Руки на поясе, делаем повороты туловища влево-вправо.
- Держимся руками за край стола и делаем махи ногами назад поочередно.

**Это все! Зарядка занимает не более 5 минут. При правильном выполнении вы почувствуете тепло во всем теле и приятную бодрость**

# ЧЕМ ПИТАТЬСЯ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ?

## РАЗНООБРАЗНОЙ ЕДОЙ

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ. Т.Е. ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ 5 ПИЩЕВЫХ ГРУПП: ОВОЩИ И ФРУКТЫ, СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ, БЕЛКИ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ЖИРЫ (СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА), МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- **Гликоген** — очень важный углевод для нашего организма, с его помощью происходит регулировка уровня сахара в крови. Также он играет немаловажную роль в процессе синтеза белка. Второй пункт списка. Получить в чистом виде гликоген из продуктов невозможно, для этого организму придется постараться, синтезируя его из печени и рыбы.
- **Клетчатка** известна всем, она с легкостью перерабатывается микрофлорой кишечника, стимулируя его нормальную работу. Также это вещество наиболее действенно для вывода из организма холестерина. Содержится клетчатка не только в фруктах и сырых овощах, но и в грибах и отрубях.
- **Пектины** — естественный барьер для вредных веществ, которые в немалом количестве поступают в наш организм вместе с пищей. Основными поставщиками пектинов являются фрукты, из жмыха которых в больших масштабах получают загустители и стабилизаторы, обозначаемые на упаковках продуктов, как добавка Е 440.

**ВСЁ ЭТО ПОМОЖЕТ ДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ В ТОНУСЕ!**



## ХОББИ

- Заняться своим любимым делом.
- Все домашние дела которые откладывали на потом (ремонт, уборка, перестановка и т.д.) можно сделать во время самоизоляции.
- Заняться саморазвитием

## И

## РАЗВЛЕЧЕНИЯ

- Книги
- Сериалы и фильмы
- Заняться медитацией
- Настольные игры



Фото из личного архива

# СЕМЬЯ В РАЗГАР ПАНДЕМИИ

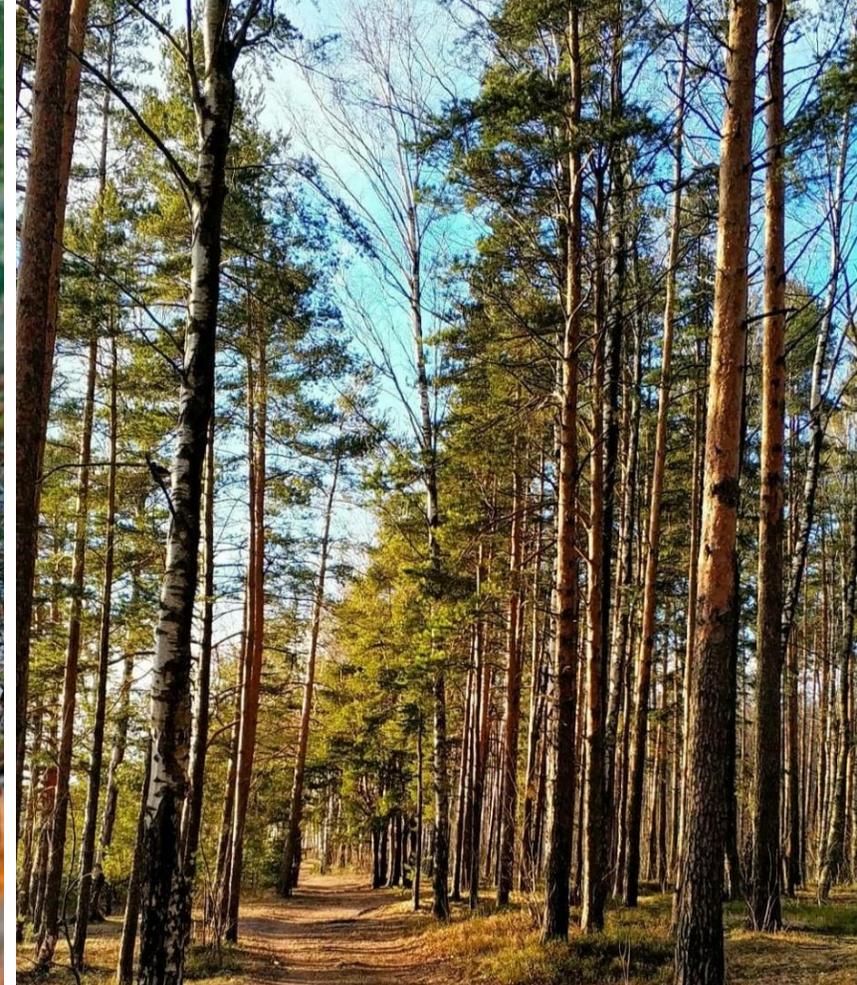
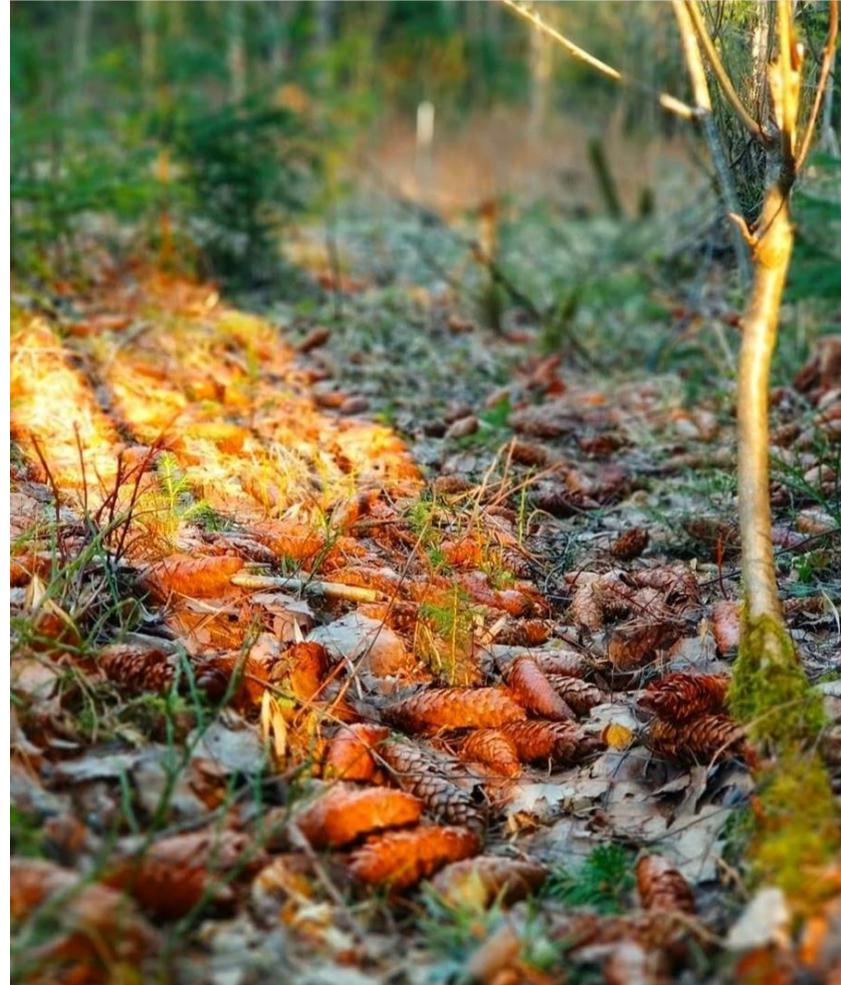


Фото из личного архива

# НУЖНО ВЫХОДИТЬ НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

И ЧТОБЫ НЕ ПОДВЕРГАТЬ СЕБЯ ЗАРАЖЕНИЮ ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ ОТ ЛЮДЕЙ 1.5-2м , ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, А ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫЕЗЖАЙТЕ ЗА ГОРОД В ЛЕС И ДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ.



Фото из личного архива

# БЕРЕГ ФИНСКОГО ЗАЛИВА

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ