**Будьте активными во время самоизоляции**

Новые случаи заболевания COVID-19 продолжают регистрировать по всему миру, поэтому власти рекомендуют своим гражданам на период самоизоляции оставаться дома.

Однако длительное пребывание дома, сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на качество жизни, здоровье, в том числе и на психическое.

Всемирная организация здравоохранения советует в период самоизоляции максимально сократить время, проводимое сидя или лежа.  Рекомендуется 150 минут умеренной физической нагрузки в неделю или 75 минут интенсивной физической активности, которые могут быть выполены в домашних условиях, без специального оборудования.

Есть несколько простых советов, основанных на рекомендациях Европейского регионального бюро ВОЗ, для тех, кто находится на самоизоляции, чтобы не только оставаться здоровым, но даже повысить уровень своей физической активности.

Что же нужно делать?

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

Танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома, уход за цветами также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

**2. Используйте онлайн ресурсы.**

Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

**3. Ходите.**

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому во время разговора, а не сидите.

**4. Выполняйте любые упражнения.** Будут полезны приседания, потому что включаются большие мышцы. Полезны все упражнения на пресс, упражнение «Велосипед», прыжки. Во время занятий можно использовать гантели с переменным весом, резиновые эспандеры.

**5. Проводите больше 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.

**6. Расслабление.**

Учитесь расслабляться и концентрироваться. Глубокое дыхание и подобные простые техники расслабления позволяют оставаться спокойным и сконцентрированным для того, чтобы сделать что-то полезное и интеллектуальное за время нахождения дома.

**7. Правильно питайтесь.** Уровень физической активности незаметно снижается в условиях самоизоляции. Поэтому питание нужно облегчить, за счет снижения потребления так называемых быстрых углеводов - сладостей, выпечки и т.п.

Соблюдайте эти несложные правила и будьте здоровы!

Фельдшер

Республиканского центра

медицинской профилактики Алексей Арчимаев