



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
КИЇВ



Як допомогти дитині
організувати
здоровий простір
проживання (дім,
гуртожиток).
Навички ЗСЖ та
особистої гігієни.



- Цісар І.В. соціальний працівник (Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді)
- www.ssm.kiev.ua
- Стойка О.О лікар-методист, к.мед.н., (Київський міський Центр громадського здоров'я)
- <http://кцпфс.kiev.ua>

Подальше спілкування

- knowledge.org.ua/uk
Інформаційна онлайн-платформа «Центр Знань» для фахівців, що працюють з підлітками, в тому числі з уразливими і з груп ризику, яка містить матеріали з навчання, консультування та тестування, орієнтована на регіон Східної Європи та Центральної Азії (Україна, Білорусь, Молдова, Грузія, Азербайджан)
Запис вебінару



@kyiv_social_informs

@ottostoyka

Режим дня та відпочинку

Режим дня - це розподіл часу на різні види діяльності протягом доби. Він покликаний збалансувати періоди роботи і відпочинку, сну і прийомів їжі.

Дотримання режиму дитиною - запорука її здоров'я (своєчасний прийом їжі, прогулянки, необхідна кількість сну і тощо);

Режим зміцнює імунітет - підсвідомість засвоює, що всьому свій час і організм налаштовується - сон стає глибшим, апетит хорошим



Режим допомагає уникати хаосу, суєти, безпорадності, несподіванок, що, в свою чергу, робить дітей спокійніше і впевненіше;

Режим допомагає дітям адаптуватися в новій обстановці (дитячий сад, школа, карантин);

Розпорядок дня сприяє розвитку навичок самодисципліни, що, безумовно, допоможе дитині у дорослому житті;





ЯК ПРАЦЮВАТИ АБО НАВЧАТИСЬ ВДОМА В УМОВАХ КАРАНТИНУ

1. Облаштуйте окреме місце для навчання або роботи.

Не варто поєднувати місце роботи і відпочинку. То ж, навіть якщо ви живете у крихітній квартирі, знайдіть місце, щоб відокремити професійне від особистого.

2. Виберіть зручний стілець або працюйте стоячи.

Те, в якому положенні ви працюєте, впливає на вашу розумову активність.

Важливо підібрати стілець, який би забезпечував хорошу опору спині, «заважав» сутулитися, не перешкоджав нормальному кровообігу.

Протягом дня змінюйте робоче положення: частину роботи виконуйте сидячи, частину стоячи.

3. Робіть перерви щогодини і, за можливості, виходьте на балкон

Сидячий спосіб життя сьогодні назвали новим курінням.

Встановіть таймер або скористайтесь додатком, який би нагадував вам про відпочинок. Встаньте, зробіть кілька простих вправ.

За можливості вийдіть прогулятися у місцях, де не будете контактувати з людьми.





4. Дотримуйтесь звичного режиму дня та роботи

Прокидатися пізно і працювати у різні години може бути спокусливо.

Але ви принесете більше користі своєму психічному здоров'ю та якості роботи, встановивши графік, так ніби ви збираєтесь в школу або в офіс.

Докарантинний
режим дня на арену!

Перекуси протягом дня

Запасіться здоровими перекусами та стравами.

Коли ви працюєте вдома виникає велика спокуса прогулятися до холодильника.

Заготуйте свіжі фрукти та овочі, сухофрукти, які допоможуть вам вгамувати потребу щось пожувати. Натомість цукерки, печиво краще, щоб не потрапляли вам на очі



Перекуси - дуже корисна річ

Немає перекусу, рука хапає цукерку, булочку, мастить хліб майонезом, і ви отримуєте таку шалену кількість калорій, що відкладаються на боках і все одно голодні.

А от коли є правильний перекус і ти його спокійно з'їв, все ок!

Що таке правильні перекуси?

Забудьте про бургери, шоколадні батончики, солодощі, сухарики, чіпси, напої типу коли і різні соки. З питва - краще проста вода. Або настой ягід...





Перекуси

Ковбаса - це не їжа, це хімічна зброя. Ні в якому разі не давайте кетчуп і майонез. І вже точно, хай це буде НЕ смажена їжа. Правильний перекус готується на пару або запікається, або вариться.

Наприклад, перекус з яєць. Звичайний твердий омлет або яєшня, викладені на хліб.

Можна узгодити разом з дитиною, які продукти ви могли б додати в омлет або яєчню: овочі, сир, відварене м'ясо.

А на десерт ще ягоди, горіхи - також корисно. А цукерки і печиво, я правда теж з'їла, але по штучці, а не пів кілограма, як раніше, і це вже добре.

Що приготувати на перекус, щоб було і смачно і корисно?

1. Бутерброд.

Але з цільнозернового 🌾, з вареним м'ясом, яйцем або салом. З бутербродами обов'язково слід дати овочі. Це можуть бути скибочки огірка, перцю, різноманітна зелень, листя салату, руколла.

2. Морква - вона містить багато каротину (провітаміну А), який корисний для зору і шкіри.

3. Фрукти: яблука або груші. Краще кілька маленьких фруктів, ніж один великий, або великі порізати шматочками.



Підтримуйте чистоту у квартирі

1. Підтримуйте чистоту у квартирі
2. Вчені довели, що регулярне провітрювання знижує ризик захворювань, позитивно впливає на здоров'я нервової системи, самопочуття і працездатність. Основною причиною сонливості, головного болю, втомі часто є саме погана циркуляція повітря всередині приміщення.
3. Провітрювання відрізняється в залежності від пори року. За теплої погоди його можна проводити щогодини по 10-15 хвилин, за холодної – 3-4 рази по 5 хвилин. Провітрювання перед сном протягом 10-30 хвилин покращує якість сну та відпочинку.
4. Не забувайте і про вологе прибирання. Прибираючи, фокусуйтеся спершу на поверхнях, до яких ви найчастіше торкаєтесь. Особливо поверхні в туалеті, кухні, вимикачі, дверні ручки, пульт до телевізора, ручки холодильника, телефони, дитячі іграшки тощо. Протирайте вологою ганчіркою коридор, адже з вулиці зі взуттям заноситься і бруд, і віруси. Зробіть таке прибирання своєю щоденною звичкою.



Захищайте своє психічне здоров'я

- Обмежте перегляд новини та будьте уважні до того, що читаєте. Надмірна зацікавленість темою коронавірусу може призвести до підвищення тривожності і навіть до панічних атак. Обмежте кількість часу для читання соціальних мереж.



Щоб уникнути інформаційного перевантаження ...

- користуйтеся джерелами інформації, які надають лише достовірну інформацію, Це можуть бути Всесвітня організація охорони здоров'я, Центр громадського здоров'я МОЗ України. Найкраще використати цей час для читання художньої літератури, перегляду фільмів, спілкування з дітьми.





Започаткуйте здорові
звички



щодня фрукти споживають всього 30% хлопчиків і
37% дівчаток у віці 13-15 років
(Європейський регіон, ВООЗ)



Вставати не
пізніше 9 ранку.
Це
дисциплінує.

- Фізична активність. Наприклад, робити зранку зарядку, присідати і робити активні вправи. Також експертка рекомендує робити зарядку Цигун. Вона доволі проста, не потрібно сильно фізично напружуватися, але вправляються всі м'язи та внутрішні органи, зокрема легені.

Розминка для очей:



1. Закрити очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1 – 4, широко розкрити очі й подивитися вдалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4 – 5 разів.

2. Поглянути на кінчик носа на рахунок 1 – 4 і перевести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

3. Не повертаючи голови (голова прямо), виконувати повільно кругові рухи очима вліво й у зворотну сторону: вправо. Потім подивитися вдалечінь на рахунок 1– 6. Повторити 4– 5 разів.

4. При нерухомій голові перевести погляд з фіксацією його на рахунок 1 – 4 нагору, на рахунок 1 – 6 прямо, після чого аналогічним чином – прямо. Виконати рухи по діагоналі в одну й іншу сторони з перекладом очей прямо на рахунок 1– 6. Повторити 3 - 4 рази.



МИТИ РУКИ

1. До, під час і після приготування будь-якої їжі.
2. Після приготування страв із сирого м'яса, птиці, морепродуктів, яєць.
3. Перед їдою.
4. Після торкання смітника чи сміття, у т ч удома.
5. Після прибирання чи протирання чи очищення будь-яких поверхонь, у т ч із засобами для чищення (біологічного або хімічного походження).
6. Після дотику до домашніх тварин, кормів для домашніх тварин або частувань для домашніх тварин.
7. Після кашлю, чхання чи чухання носа.
8. Перед і після відвідування туалету.
9. Після повернення з прогулянки, навіть, якщо були одягнені рукавички.
10. Після занять із комп'ютером чи іншим ґаджетом.





Використовувати активні години для роботи або навчання



- Активні години 11-13. В цей час батьки працюють, школярі вчаться.
- Період з 16 до 17 вважається активним часом для роботи мозку, але у деяких це може бути і пізніше. Ще кілька годин діти вчаться, а дорослі працюють.



Тиха година.

- Тиха година. Час відпочинку для всіх. Якщо це малюки, то вони лягають спати, а для дорослих - це час для себе. Батьки розходяться по різних кімнатах або куточках і займаються своїми справами.



Здоровий сон,
як виспатися. Як
це впливає на
настрій та
навчання





ЗАЧЕМ МЫ СПИМ

НОВАЯ НАУКА О СНЕ И СНОВИДЕНИЯХ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Входит в топ-10 лучших научно-популярных книг по версии TLS, Observer, Sunday Times, FT, Guardian, Daily Mail и Evening Standard

18+

Мэттью Уолкер

Користь сну

Сон допомагає нашому мозку поліпшити безліч функцій, включаючи здатність вчитися, запам'ятовувати, приходити до логічних висновків і робити вибір. Сон безкорисливо служить нашому психологічному здоров'ю, він перелаштовує емоційні нейронні ланцюжки, дозволяючи нам незворушно зустрічати соціальні та психологічні виклики наступного дня.

A close-up photograph of a woman with blonde hair sleeping peacefully in bed. She is covered with a pink and white plaid blanket. Her eyes are closed, and her expression is serene. The background is a soft, warm yellow color.

Користь сну

Від правильного сну залежить і стан серцево-судинної системи: він знижує кров'яний тиск і підтримує серце у відмінному стані. Зрозуміло, що збалансована дієта і фізичні вправи життєво важливі. Але тепер ми бачимо, що сон в цій тріаді найбільш цінний. У порівнянні з фізичною і психічною шкодою, завданою однією ніччю поганого сну, погіршення, викликані еквівалентною відсутністю їжі або вправ, є нікчемною.



Недосипання

«Ця тиха епідемія втрати сну - найбільший виклик в галузі охорони здоров'я, що стоїть перед нами в розвинених країнах в XXI столітті. Якщо ми хочемо уникнути задушливої пастки зневаги сном і передчасної смерті, які це зневага тягне за собою, а також погіршення здоров'я, до якого воно призводить, то в нашому особистому, культурному, професійному та суспільному відносинах до сну повинні статися корінні зрушення. Вважаю, настав час без сорому і без шкідливого таврування лінії відновити наше право на повноцінний нічний сон. Таким чином ми зможемо повернути собі найпотужніший еліксир гарного здоров'я і життєвої енергії. І тоді ми згадаємо, що означає бути протягом дня по-справжньому бадьорим і наповненим найглибшим відчуттям повноти буття»

Режим допоможе впорядкувати день.

- Важливо привчати дітей проводити час самостійно та дозволяти їм нічого не робити.
- Визначити час, коли діти лягають спати. Кожен день однаково. Наприклад, молодші - о 10-й вечора, старші - трохи пізніше. І коли перші лягають, у дорослих є час на себе.
- Тоді легше зберігати спокій та не зриватися на рідних.





Рухова активність, яка потреба має бути. Як організувати фізичні вправи вдома

Чи проводите Ви
спільне дозвілля зі
своїми дітьми?

- Майже кожен четвертий підліток (23%) ніколи не грає з батьками в спільні ігри.
- Третина підлітків ніколи спільно з рідними не займається спортом.
- Підлітки, які мешкають у сільській місцевості (31%), частіше за своїх однолітків з міст (24%) та обласних центрів (27%) здійснюють щоденні прогулянки з батьками.

Інтенсивність занять

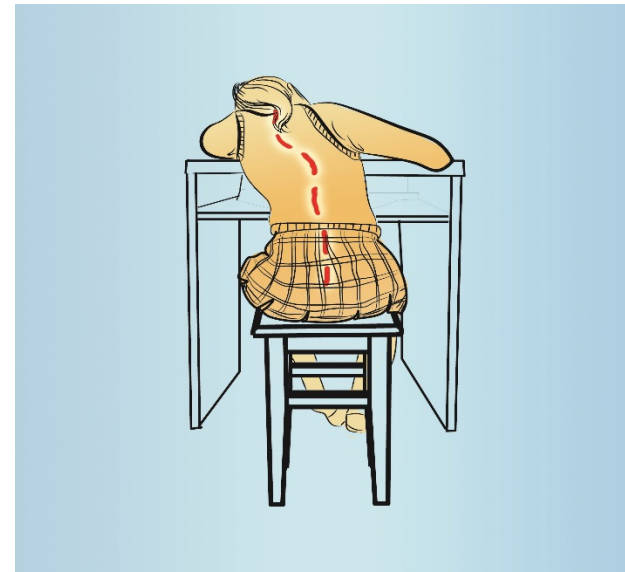
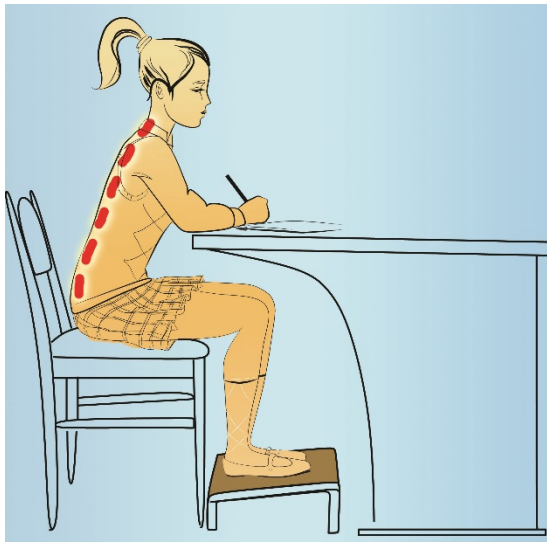
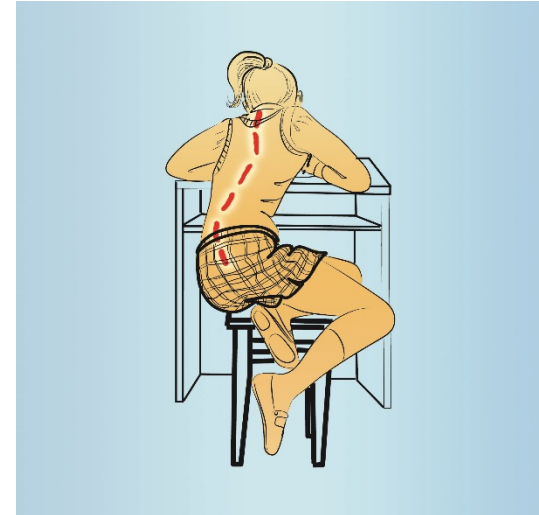
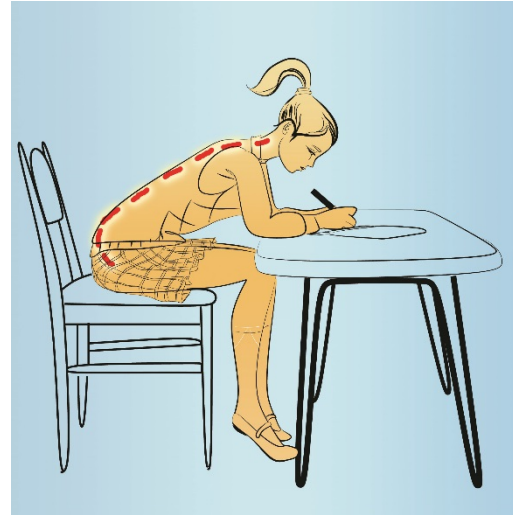
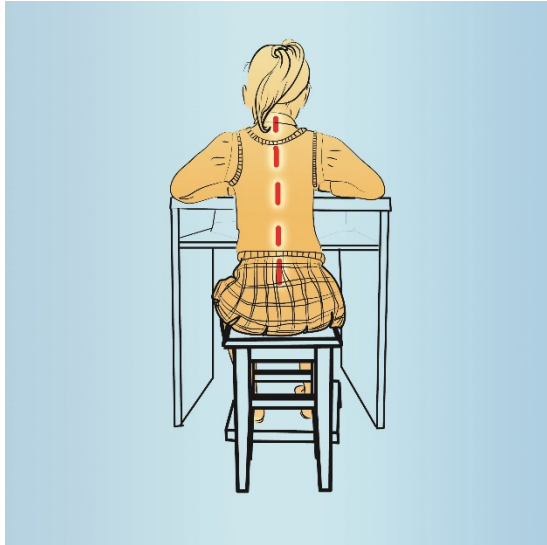
Діти та молодь у
віці 15-17 років
(ВООЗ, 2010)

- фізична активність середньої та високої інтенсивності не менше **60 хвилин на день**
- фізична активність, **більша за 60 хвилин на день**, дає додаткові переваги для здоров'я
- більша частина щоденних занять має бути присвячена аеробіці. Фізичною активністю високої інтенсивності слід займатись, включаючи вправи для укріплення м'язів та кісткової тканини, як мінімум три рази на тиждень

Інтенсивність (визначення)

- **Інтенсивність** фізичних занять стосується міри фізичної активності, з якою виконуються вправи.
- В абсолютному значенні **середня ступінь/рівень** фізичної активності означає виконання вправ на рівні 3,0-5,9 від інтенсивності спокою.
- **Високий рівень** фізичної активності відповідає виконанню вправ на рівні 6,0 і вище інтенсивності спокою для дорослих людей і 7,0 і вище для дітей та підлітків.

Формування правильної постави



Правильно сидимо

Неправильно сидимо

Будьте активні під час пандемії COVID

Онлайн класи



скакалка



танці



Зміцнення м'язів та тренування спритності



Рухливі відеоігри



#BeActive #HealthyAtHome

FIFA®



World Health Organization



Таким чином ...

- Рухова активність
- Харчування
- Сон
- Чистота та особиста гігієна



Контакти:

@irinatsisar

@kyiv_social_informs

Tsisarira /Ірина Цісар

E-mail: tsisarira@gmail.com

Тел.+050 358 51 32

Контакти:

- **Otto Stoyka**
- **Доктор Отто**

E-mail: otto.stoyka@gmail.com

Тел. 044 228 45 42





ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
КИЇВ

kyivphcenter



**КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я**

- **ЗАОХОЧУЄ ДБАТИ ПРО СЕБЕ**
- **ЗМІЦНЮЄ ЗДОРОВ'Я**
- **ЗАПОБІГАЄ ХВОРОБАМ**
- **ЗБЕРІГАЄ ЖИТТЯ**
- **ЗАХИЩАЄ 24/7**

<https://kcpnc.kiev.ua/>

Дякуємо за увагу!