

Jak urozmaicić czas w dobie koronawirusa.

Co można robić z dzieckiem w domu?

- Grać w planszówki, karty, warcaby, szachy.
 - Czytać książki, bajki, komiksy.
 - Oglądać pasma dla dzieci w telewizji lub filmy dokumentalne na platformach vod.
 - Uczyc się – pamiętaj, że wiele szkół i przedszkoli decyduje się na naukę zdalną i mogą zlecać Wam i Waszym dzieciom różne zadania.
 - Może czas na nowe hobby? Majsterkowanie, robienie na drutach czy gra na instrumencie może przypadnie najmłodszym do gustu.
 - Leżakować (opcja również dla dorosłych).
- Jeśli chcecie zapewnić Waszym dzieciom porcję świeżego powietrza, pójdźcie do lasu. Spacerujcie, ale tam, gdzie nie ma ludzi!

Dlaczego warto ćwiczyć również w czasie epidemii koronawirusa?

Aktywność fizyczna ma cudowny wpływ na nasze ciało. Dzięki temu, że po wysiłku uwalniają się serotoniny, czyli hormon szczęścia dużo łatwiej nam poradzić sobie ze stresem, czy zmartwieniami. Łatwiej nam przemyśleć pewne sprawy i znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

Ponadto dzięki aktywności lepiej pracuje nasz układ oddechowy i układ krążenia. Całe nasze ciało lepiej funkcjonuje i radzi sobie z różnymi infekcjami. Nasz układ odpornościowy jest osłabiony jedynie w chwili zakończenia treningu, jednak szybko dochodzi do siebie, a nawet się wzmacnia.

Jak bezpiecznie ćwiczyć, aby nie zarazić się koronawirusem?

W czasie **epidemii koronawirusa** powinniśmy zdecydowanie zrezygnować z kontaktów z innymi osobami, nie oznacza to jednak rezygnacji z aktywności i ruchu. Warto jednak wybierać miejsca odosobnione i według aktualnych zaleceń zakrywać usta i nos.

Nie należy natomiast korzystać z siłowni plenerowych, podobnie jak tych tradycyjnych. Trening na siłowni można jednak z powodzeniem zastąpić tym w domu. Ponieważ gry zespołowe wiążą się ze spotkaniem grupowym, są absolutnie zabronione.

Warto więc pamiętać, że w czasie epidemii koronawirusa trening powinien:

1. być wykonywany indywidualnie – należy unikać kontaktów z innymi osobami;
2. wykonywany zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu o ile zachowamy środki bezpieczeństwa – nie korzystamy ze sprzętu na siłowniach plenerowych, zasłaniamy usta i nos, unikamy innych osób;
3. trwać minimum 20 minut, aby był efektywny;
4. być powtarzany minimum 3 razy w ciągu tygodnia, a przerwa nie powinna być dłuższa niż 2 dni;
5. sprawiać przyjemność – jeżeli mamy ćwiczyć na siłę, nie ma sensu. Głównym zadaniem treningu w czasie epidemii jest poprawa naszego samopoczucia.

Warto dodać, że w czasie epidemii wielu instruktorów i trenerów przeniosło swoją działalność do sieci. Nagrywają oni filmiki instruktażowe lub prowadzą treningi online. Jest to doskonała propozycja dla osób, które nie chcą rezygnować z aktywności fizycznej i wolą zostać w domu.