

Sosial izolyasiya zamanı

AKTİV QALMAQ

Üçün məsləhətlər



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA



TƏBİB

      tabib.gov.az

Sosial izolyasiya zamanı

AKTİV QALMAQ

Üçün məsləhətlər



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA



TƏBİB

      tabib.gov.az

SUSUZ QALMAYIN

İdman edərkən tənaffüs və tərləmə zamanı bədəninizdən çox miqdarda maye itirə bilərsiniz. Bu səbəbdən, yanınızda hər zaman su şüşəsi olması vacibdir. Su bədəninizin enerjisini yüksəltməyə kömək edir. Bədən fəaliyyətinizi sabit saxlamaq üçün, gün ərzində çoxlu su için; yalnız idman edən zaman deyil.



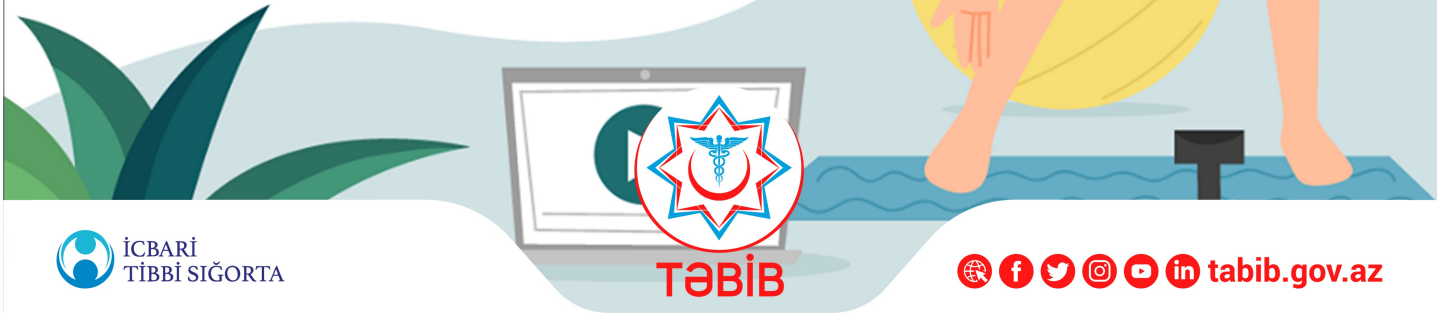
AYAQ ÜSTƏ DURUN

Bacardığınız qədər ayaq üstə durmağa çalışaraq oturaq keçirdiyiniz zamanı azaldın. İdeal halda, hər saatda bir dəfə yerimaya çalışın. Telefonla danışarkən ayağa qalxın və danışdığınız müddətdə olduğunuz məkanı dolaşın. Əgər evdən işləyirsinizsə, kitablardan istifadə edərək ayaqüstü məsənizi hazırlaya bilərsiniz.



ONLAYN İDMAN VİDEOLARINI İZLƏYİN

Euda idman etmək üçün onlayn idman dərslərinə qoşula bilərsiniz. Başlanğıc səviyyədən başlayaraq atletlərə qədər lazım olan dərsləri internet vasitəsilə tapa bilərsiniz.



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA

TƏBİB

      tabib.gov.az

RAHATLAYIN

Meditasiya va tənəffüs idman hərəkətləri həqiqətən sizin fiziki və mental halınızın yaxşılaşmasına çox yaxşı təsir göstərir. Ayaqlarınız çarpazlaşmış çəkildə döşəmədə oturmağa və 5–10 dəqiqə ərzində fikrinizi tənəffüsünüza cəmləşdirməyə çalışın. Hər hansı bir hadisə və ya fikirlərinizdən uzaq olmağa cəhd edin; rahatlayın və beyninizi təmizləyin.



ƏYLƏNCƏYƏ ÇEVİRİN

Uşaqları fiziki aktivliyə cəlb edərkən bunu əyləncəyə çevirməyi unutmayın. Hansı idman hərəkətlərinin yerinə yetiriləcəyinin seçiminə uşaqlarınızı da cəlb edin və hərəkətləri çətinləşdirmədən uğurlu nəticə göstərməsinə şərait yaradın.



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA

TƏBİB

      tabib.gov.az