

Гаджеты в нашей жизни.

Сейчас наша жизнь кажется невообразимой без смартфонов, ноутбуков, планшетов, «умной» техники для дома. Наши подростки интересуются новостями не о самых читаемых книгах, а о новых выпущенных гаджетах и аксессуарах к ним. Одним из первых вопросов, который тинейджер задает при встрече другу: «А что у тебя за смартфон?».

В данной статье хочется совместить «приятное с полезным». Рассказать Вам, подросткам, о том, что многие современные средства можно использовать с пользой. Причем с пользой для своего же здоровья.

В настоящее время разработаны инструменты, которые помогут Вам улучшить качество жизни, и заметьте, они всегда будут находиться у Вас «под рукой»:

- калькулятор калорий;
- калькулятор расчета потребности в питательных веществах;
- различные способы расчета энергетических затрат организма;
- калькулятор свободы от никотина;
- калькулятор потраченных денег на сигареты;
- таблицы калорийности продуктов;
- видео-уроки и онлайн-обсуждения;
- мобильные приложения и сайт ГКУЗ «Центра медицинской профилактики».



Конечно, тема «мобильных приложений» заслуживает отдельного внимания. Их огромное количество на любой «вкус и цвет», любого формата, бесплатных и платных... Выбор, конечно, должен основываться, прежде всего, на цели, к которой Вы собрались стремиться. Современные гаджеты давно уже не используются только как средства связи. Заполнив карманы, сумки и, в конце концов, нашу голову, мы забываем, что не применяем их для своей пользы. С чего же начать? А начать нужно с изменения образа жизни, который включает:



1. Ведение: а) дневника здоровья – набор готовых к распечатке страниц для записи личных данных, заметок, а так же ведение статистики. Их можно вывести на печать, подшить в органайзер или папку.



- б) дневника питания;
в) дневника движения.

2. Использование мобильных приложений, которые способны через ваш телефон измерять артериальное давление, сердцебиение, зрение, слух, определять емкость легких, психологические показатели и предоставить Вам целенаправленный вариант для соблюдения

здоровья.

3. Борьба с вредными привычками.

4. Регулярное прохождение диспансеризации в поликлинике, в том числе и в «Центрах здоровья для детей».

Здоровый образ жизни с каждым годом приобретает все большую значимость в жизни, как взрослых, так и детей. Спортивные нагрузки, фитнес давно стали неотъемлемой частью жизни целеустремленных и успешных людей.

Многие производители спортивной одежды, заботясь о своих покупателях, создают гаджеты, помогающие оценить свое состояние здоровья, изменить образ жизни,

отказаться от вредных привычек. В отдельных случаях для этого даже не надо выходить из дома.

Лучший подарок - это....

1. Фитнес для начинающих «SKULPT». Первый в мире портативный датчик для измерения процентного содержания жира в отдельных мышцах, с получением детальной информации об их качестве. Управляется через приложение.



2. Wi-Fi весы. Поддержка более 40 приложений из категории «фитнес и здоровье» позволит соблюдать любую программу и отслеживать



достижимые результаты. Если в вашей семье не больше 8-ми человек, весы научатся узнавать всех её членов и будут вести отдельную статистику на каждого.

3. Спортивный козырек. Все ваши движения, а также сердечные ритмы, остановки, расстояния и даже советы отображаются прямо перед глазами в режиме реального времени.



4. Умная бутылка для воды. Бутылка подсчитает, сколько литров воды вы употребили, а также придумает для вас правильную мотивацию. Еще в ней можно хранить ключи и кредитную карту.



5. Одежда. Ваша одежда полностью контролирует организм. Частота сердечных сокращений, дыхание, активность, температура тела и другие показатели отправляются на ваш смартфон в режиме реального времени с помощью Bluetooth.

6. Браслет для правильного образа жизни. Эластичная конструкция без креплений с ребристым узором на внешней стороне. Выпускается устройство в трех размерах: S, M, L. С браслетом можно плавать, пересекать пустыню, принимать душ — защита от пыли и воды 100%.



7. Вилка от обжорства.

8. Шагомеры.

9. Спортивные часы. Имеется GPS-датчик, удобные индикаторы активности (счетчик калорий, скорость, дальность и т. п.), яркий и большой цифровой циферблат.



10. Беспроводной монитор кровяного давления. Если ваш доктор достаточно прогрессивен, можете сбрасывать ему данные о своем давлении.



11. Маска для контролирования снов.



12. ГКУЗ «Центр медицинской профилактики» всегда и везде доступен для Вас!

С помощью считывания QR Coder на свой гаджет Вы можете моментально попасть на страничку в интернете, на которой найдете все о профилактике заболеваний, принципах здорового образа жизни и рационального питания, а так же много другой полезной достоверной и профессиональной информации.



Врач-методист отдела комплексных программ профилактики неинфекционных заболеваний детского населения ГКУЗ «ВОЦМП» В.И.Натарина

Источник: <http://www.takzdorovo.ru>
<http://www.colady.ru>
<http://bigpicture.ru>