



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

БУДЕМ

ФИЗИЧЕСКИ

АКТИВНЫ



#ВсеСанПросвет

Здоровье – личное богатство и собственность человека

- Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы.
- Беречь и заботиться о здоровье должен каждый, используя адаптационные возможности организма, факторы природы и социальные условия.
- Здоровье помогает нам выполнять планы, решать жизненные задачи, преодолевать трудности.
- Важно воспитывать в каждом человеке ответственное отношение к своему здоровью смолоду.

*В народе говорят:
«Здоровому – всё здорово!»*

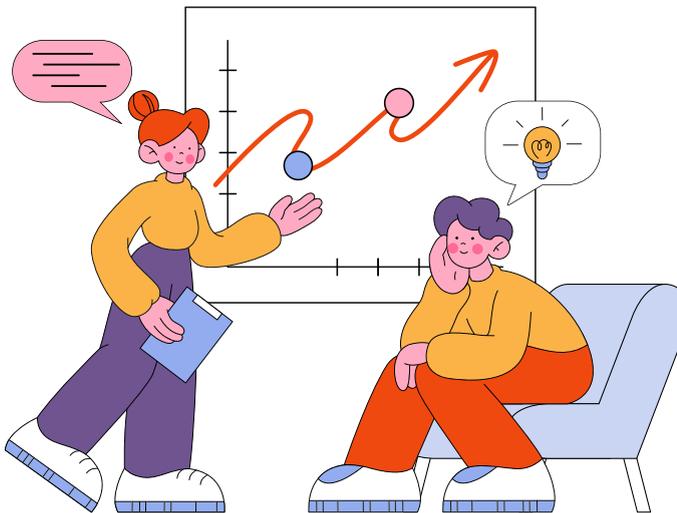


Забота о здоровье – общественная проблема

- Каждый четвертый взрослый и большинство подростков не соблюдают рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по физической активности.
- Специалисты здравоохранения всего мира стремятся к повышению уровня физической активности населения и сокращению масштабов малоподвижного образа жизни на 15% к 2030 году.



- Уменьшение случаев сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, деменции на 7–8%;
- Предотвращение случаев сахарного диабета второго типа на 5%;
- Снижение риска преждевременной смерти на 20–30%.



Гиподинамия – проблема цивилизации

- Современный ритм жизни значительно упрощает многие её аспекты: общественный транспорт, курьерская доставка, социальные сети, дистанционная форма работы и учебы.
- **Гиподинамия** – недостаток мышечной активности (моторики) человека.



- ⚡ снижаются функциональные способности организма;
- ⚡ уменьшается сила и выносливость мышц;
- ⚡ повышается риск развития патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем;
- ⚡ ухудшается кровоснабжение тканей;
- ⚡ нарушается нервная и гормональная регуляция.



Принцип системы энергосбережения – невостребованные функции угасают.

Движения – часть повседневной жизни

- **Физическая активность** – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя.
- **Основа физической активности** – это обычная ежедневная деятельность.



Рекомендации ВОЗ по физической активности

Дети и подростки

Взрослые

Пожилые

Активная деятельность средней интенсивности

60 минут в день

150-300 минут (2,5-5 часов) в неделю



Нагрузка высокой интенсивности

Не менее 3-х дней в неделю



Силовые упражнения

Не менее 2-х дней в неделю

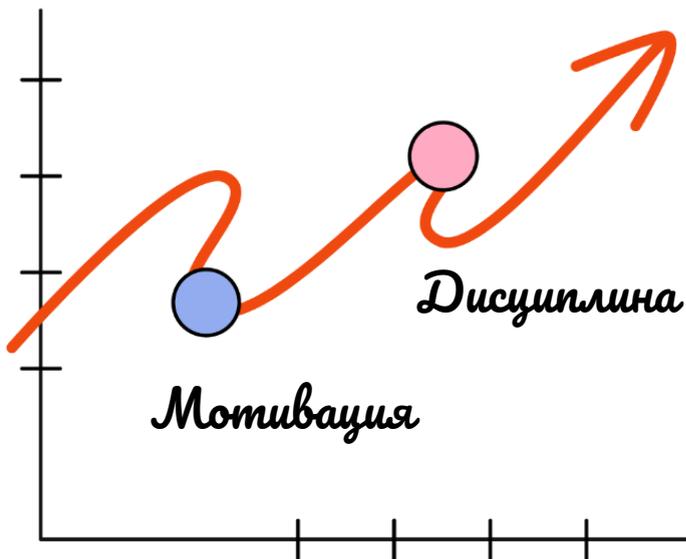


Упражнения на баланс и силу

Не менее 3-х дней в неделю



Стремиться быть здоровым



**Мотивация
заставляет начать**

**Дисциплина
позволяет
идти вперед**

- Для сохранения и восстановления здоровья нельзя быть пассивным, здоровье необходимо зарабатывать, совершать активные действия.
- Сохраняя и укрепляя здоровье, мы обеспечиваем активную жизнь на долгие годы.

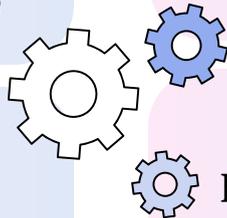
Каждое движение имеет значение



Пройдитесь пешком
вместо автомобиля

Активно играйте с детьми,
проводите соревнования,
вовлекайте всю семью в
подвижные выходные

Делайте активные
перерывы в работе,
короткие зарядки,
гуляйте вокруг офиса



Поднимайтесь по лестнице,
отказавшись от лифта
(постепенно добавляя
этажи)

Танцуйте под
любимую музыку

Выполняйте часть
работы стоя, если ваш
труд связан с
компьютером

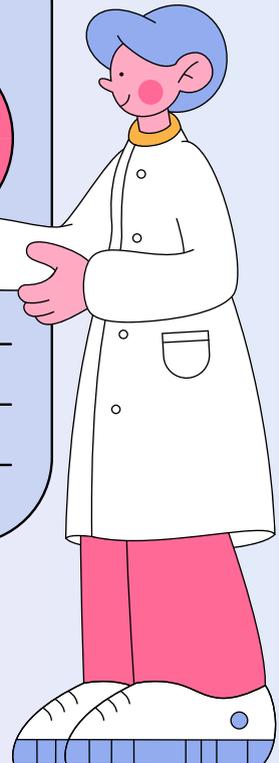
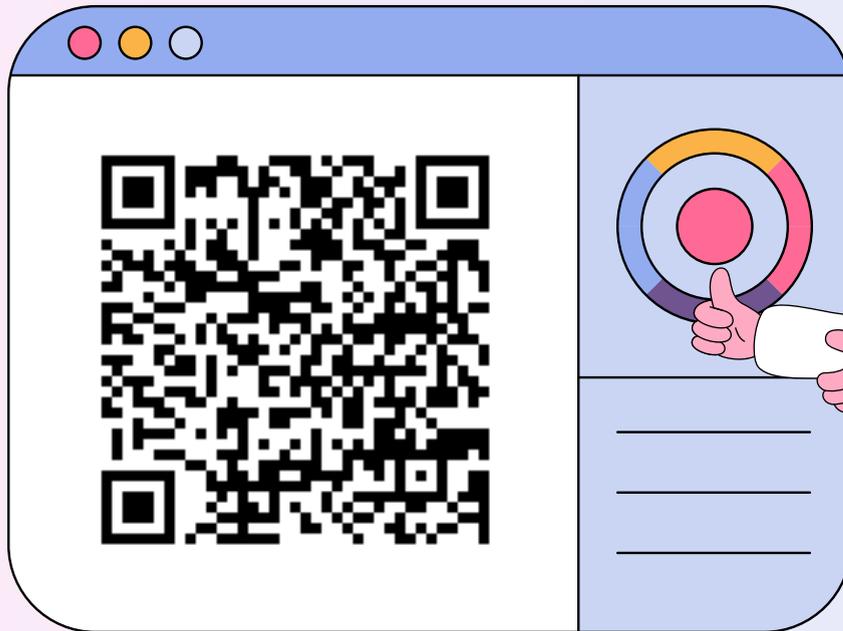
Пройдитесь по дому или
улице во время разговора
по телефону

Выбирайте активный
отпуск любознательного
туриста



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

*Еще больше материалов
о здоровом образе жизни*



#ВсеСанПросвет