

НЕДЕЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТУ СЕРДЦА, МОЗГА И ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Физическая активность важна для профилактики болезней сердца, диабета второго типа и рака, которые вызывают около трёх четвертей смертей в мире.



Она также снижает депрессию и тревожность, улучшает мышление, память и общее самочувствие.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОТСУТСТВИЕ, И ЧЕМ ОН ВЫШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Чтобы оставаться здоровыми и чувствовать себя хорошо, взрослым людям советуют уделять от 150 до 300 минут в неделю спокойному движению (например, ходьбе быстрым шагом) либо вдвое меньше времени активным физическим нагрузкам (таким как бег).

Детям и подросткам желательно ежедневно уделять 60 минут для умеренной аэробной физической активности.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ПАГУБНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Недостаточная физическая активность повышает вероятность возникновения **проблем с сердцем, сосудами, диабетом и даже раком**. Чем меньше мы сидим и больше двигаемся, тем полезнее это для нашего здоровья.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ

Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



БОЛЬШЕ ДВИГАЕМСЯ - ДОЛЬШЕ ЖИВЕМ!

Физическая активность - это любые движения тела, совершаемые с участием скелетных мышц и требующие расхода энергии. Это не только спорт, но и так называемая бытовая подвижность, сопровождающая нас: быстрая ходьба, работа по дому, подъем и спуск по лестнице, активные игры с детьми, прогулки с собакой.

- **легкая** - не вызывает заметного учащения пульса или дыхания (скажем, медленная прогулка).
- **умеренная** - вызывает учащенное дыхание, но не мешает разговору (быстрая ходьба, танцы, стрижка газона).
- **высокая** - сопровождается активным потоотделением, ощутимым напряжением и невозможностью говорить длинными фразами (бег, интервальные тренировки, подъем в гору).



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

