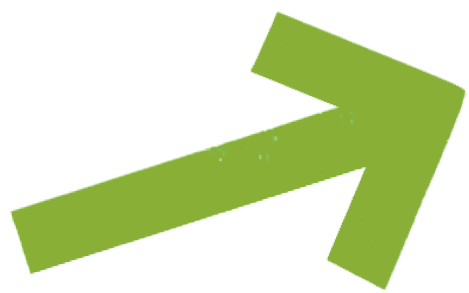




ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ





ЗДОРОВЬЕ

- Самый драгоценный дар, который человек получает от природы
- Беречь и заботиться о здоровье должен каждый
- Важно воспитывать ответственное отношение к своему здоровью смолоду



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



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРОБЛЕМА

- **Каждый четвертый взрослый и большинство подростков не соблюдают рекомендации ВОЗ по физической активности**

Если повысить уровень физической активности в популяции хотя бы на 15%

Уменьшение случаев сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, деменции на 7–8%

Предотвращение случаев сахарного диабета 2 типа на 5%

Снижение риска преждевременной смерти на 20–30%





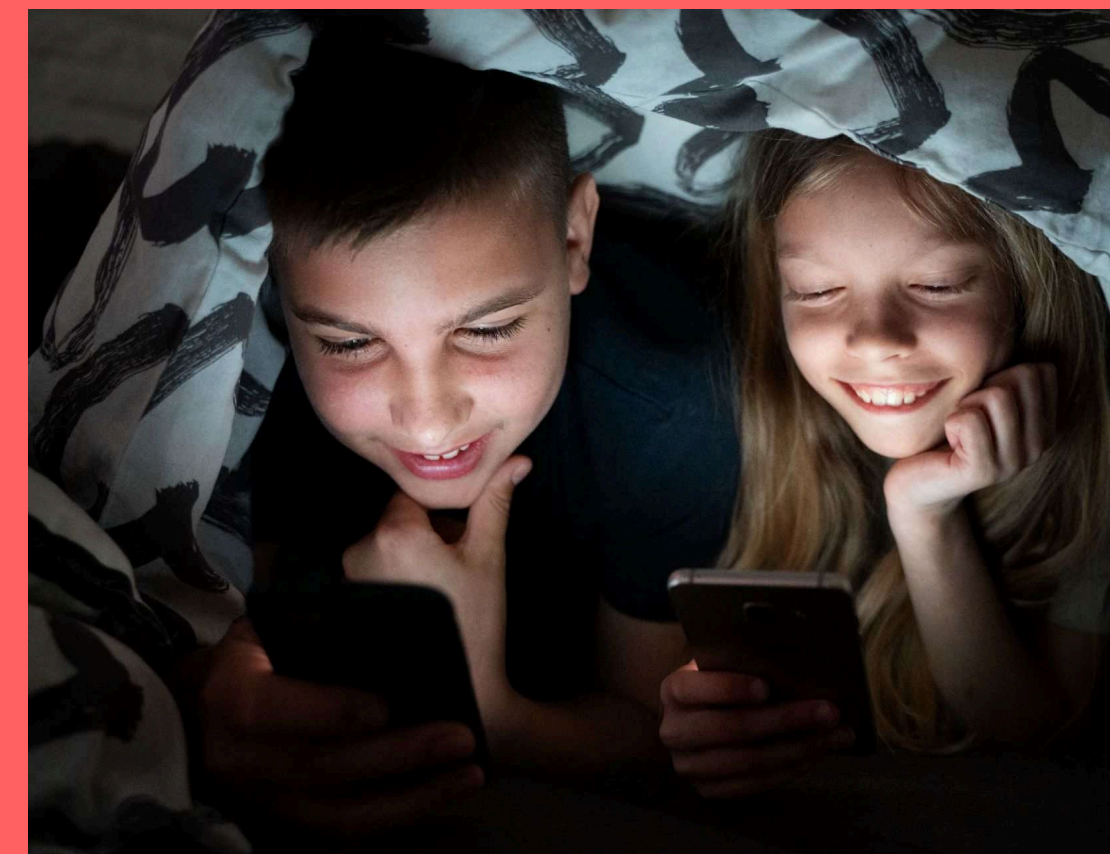
ГИПОДИНАМИЯ



Недостаток мышечной активности (моторики)



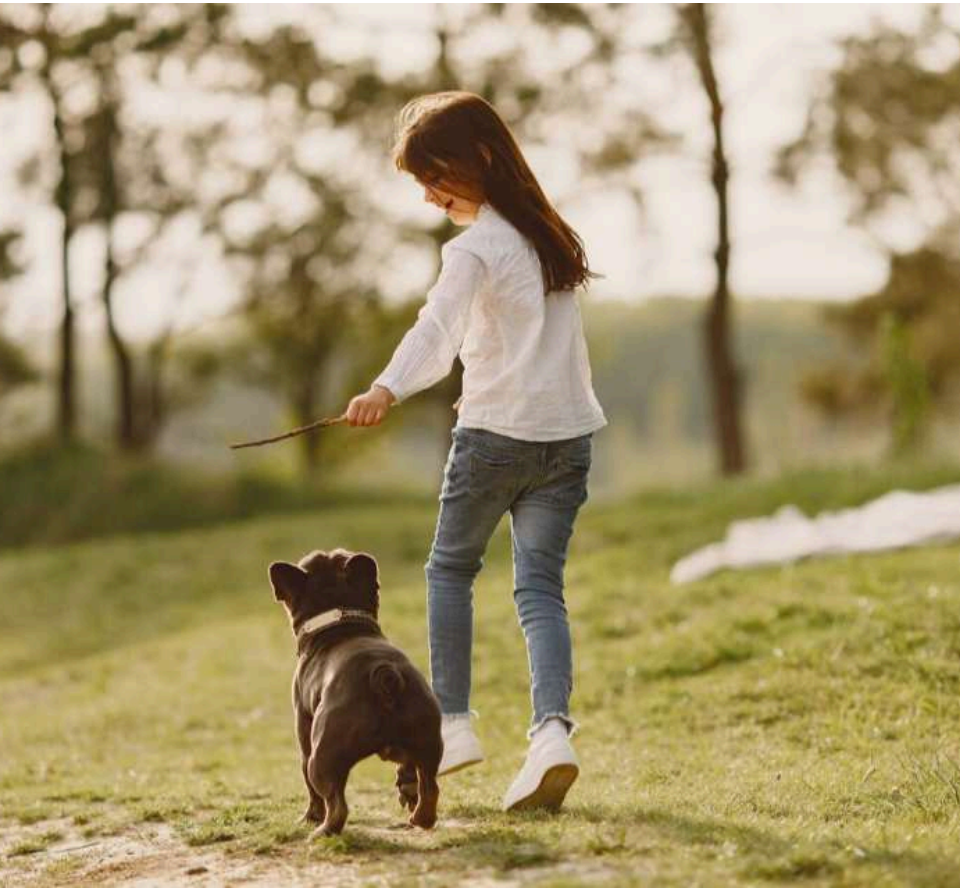
- снижаются функциональные способности организма
- уменьшается сила и выносливость мышц
- повышается риск развития патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем
- нарушается нервная и гормональная регуляция



Принцип системы энергосбережения - невостребованные функции угасают



ДВИЖЕНИЯ = ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ



прогулки



ходьба



уборка



покупки

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



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (5-17 ЛЕТ)



Не менее

60

МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



Не реже

3

ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие!



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

МАЛЫШИ (ДО 5 ЛЕТ)

Максимальная польза достигается при соблюдении рекомендаций в отношении физической активности и продолжительности сна ребенка

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ДО ГОДА



не менее

30

**МИНУТ
В ДЕНЬ**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
1-2 ГОДА



не менее

180

**МИНУТ
В ДЕНЬ**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
3-4 ГОДА



не менее

180

МИНУТ В ДЕНЬ

из которых
не менее

60

МИНУТ

умеренной и высокой интенсивности



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**ВЗРОСЛЫЕ
(18-64 ЛЕТ)**

*Сократить продолжительность
малоподвижных периодов*

В НЕДЕЛЮ



Не менее

**150
-300**

МИНУТ 2,5-5 ч

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

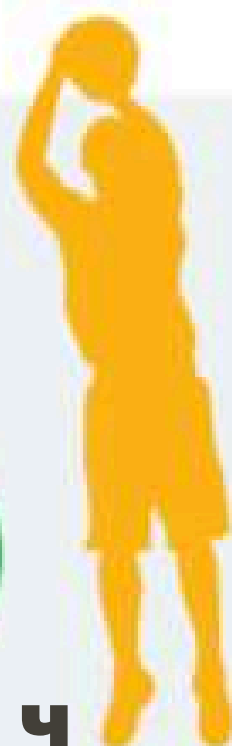
или

не менее

**75
-150**

МИНУТ 1-2 ч

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже



2

**дней в
неделю**

силовые упражнения
средней или большей
интенсивности на все
основные группы
мышц.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**ПОЖИЛЫЕ
(>65 ЛЕТ)**

*Начинать
с малого*

В НЕДЕЛЮ



Не менее

**150
-300**

МИНУТ 2,5-5 ч

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

или

не менее

**75
-150**

МИНУТ 1-2 ч

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2

**дней в
неделю**

силовые упражнения
средней или большей
интенсивности
на все основные
группы мышц.



Не реже

3

**дней в
неделю**

выполнять различные
комплексные физические
упражнения, в которых
особое внимание
уделяется упражнениям
на равновесие и силовым
упражнениям средней или
большей интенсивности.





**Пройтись
пешком
вместо
автомобиля**



**Играть с
детьми,
проводить
соревнования**



**Активные
перерывы во
время учебы и
работы**



**Подниматься
по лестнице,
отказавшись от
лифта**



**Выбирать
отпуск
активного
туриста**

Каждое движение имеет значение!



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ЗОЖ

Сайт Центра

cgon.rospotrebnadzor.ru

Соц. сети

#ВсеМСанПросвет

