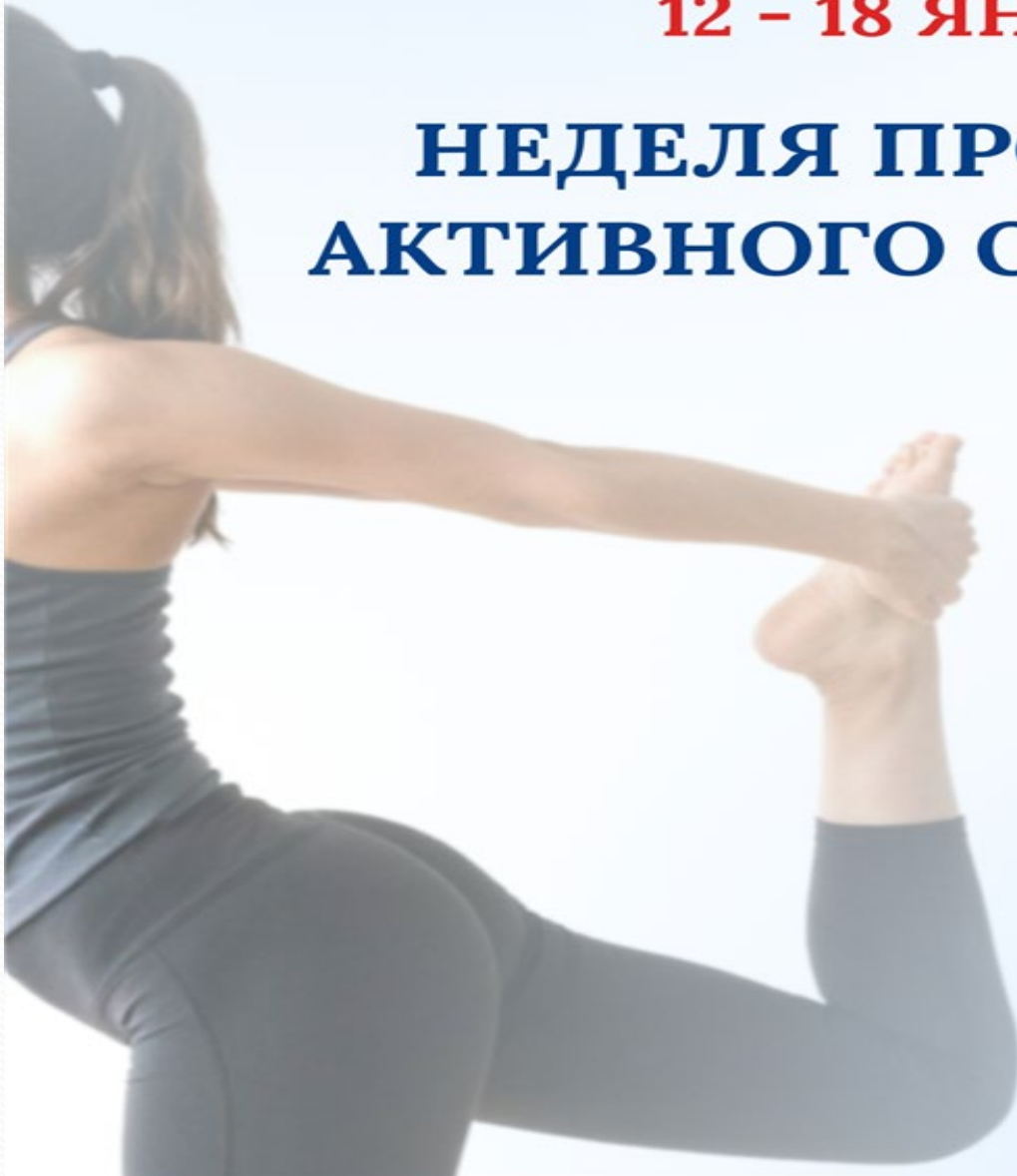


12 – 18 ЯНВАРЯ 2026

**НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ
АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

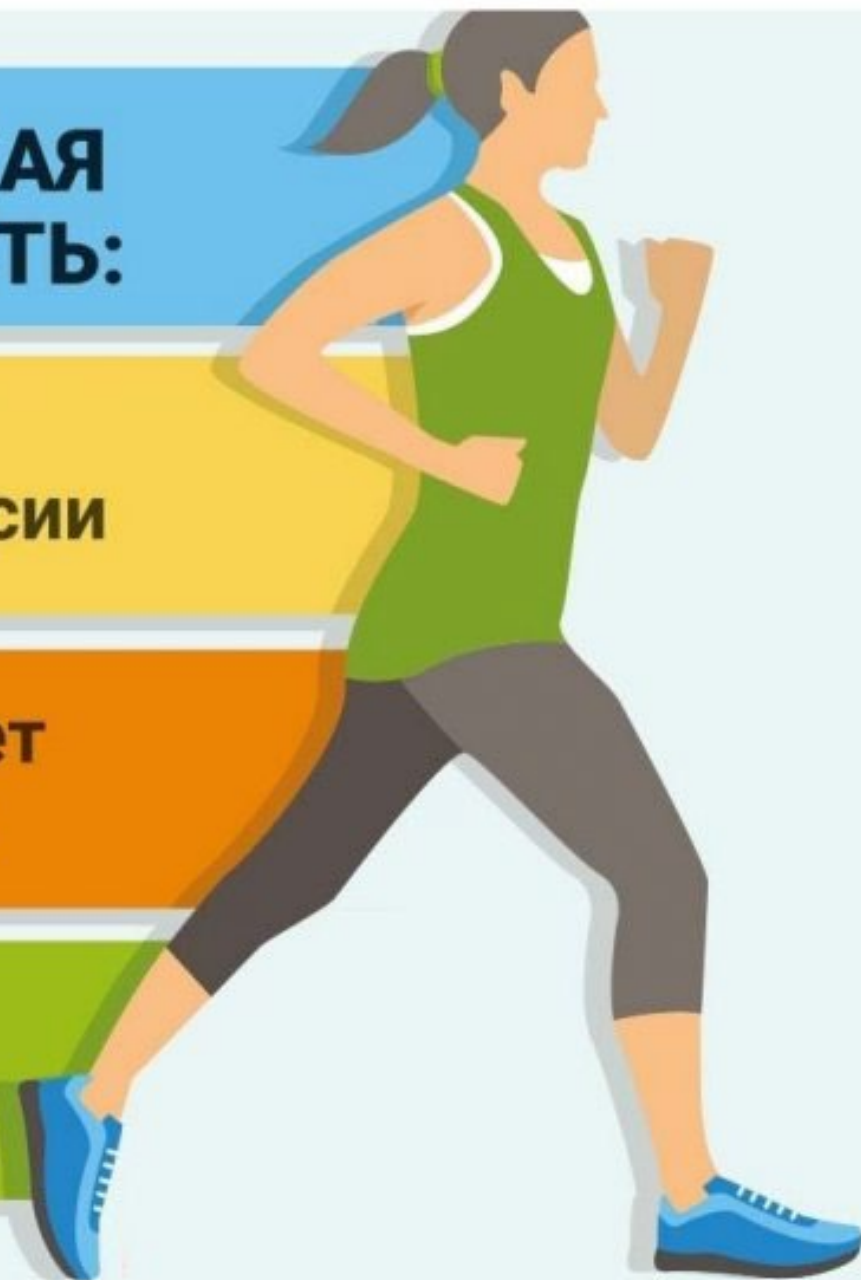


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

! сокращает
риск депрессии

! замедляет
старение

! снижает
смертность
от всех причин



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь.

Гиппократ

Что такое двигательная активность?

- В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная физическая культура.

1. Лечебная физкультура



- Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

2. Профессиональный спорт



- Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

3. Физическая культура



- Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.



Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта.

- Часто понятие оздоровительной физической культуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это? По сути, фитнес — это и есть физическая культура, только в глянцево-упаковке. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, совершенно не обязательно приобретать клубную карту или нанимать персонального тренера.

Когда заниматься физкультурой?

- Многие жалуются на нехватку времени, усталость. Давайте посмотрим на это с другой стороны... Как мы проводим то самое драгоценное время, которое могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лежим на диване, играем в видеоигры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем... У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе.



Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.

Зачем заниматься физкультурой?

- Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями — это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



18 ЛЕТ

Любая нагрузка



1 × 5

час р/нед.



18–65 ЛЕТ

Умеренная
нагрузка



30 × 5

мин р/нед.

Высокая
нагрузка



20 × 3

мин р/нед.

8-12
повторений



8–10 × 3

упражнений р/нед.



СТАРШЕ 65



Нагрузка как
для остальных
взрослых



Необходима
консультация
с врачом

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ



Низкая физическая активность

Легкие



Снижение газообмена в легких и насыщения крови кислородом

Мозг



Утомление, головная боль, снижение концентрации, плохое настроение

Мышцы и суставы



Снижение мышечной массы, мышечная слабость, склонность к быстрому набору веса

Сердце



Ослабление сердечной мышцы, сердце испытывает повышенную нагрузку при выполнении обычной работы

Пищеварительная система



- Запоры
- Ожирение

Кости



Остеопороз

Другие органы

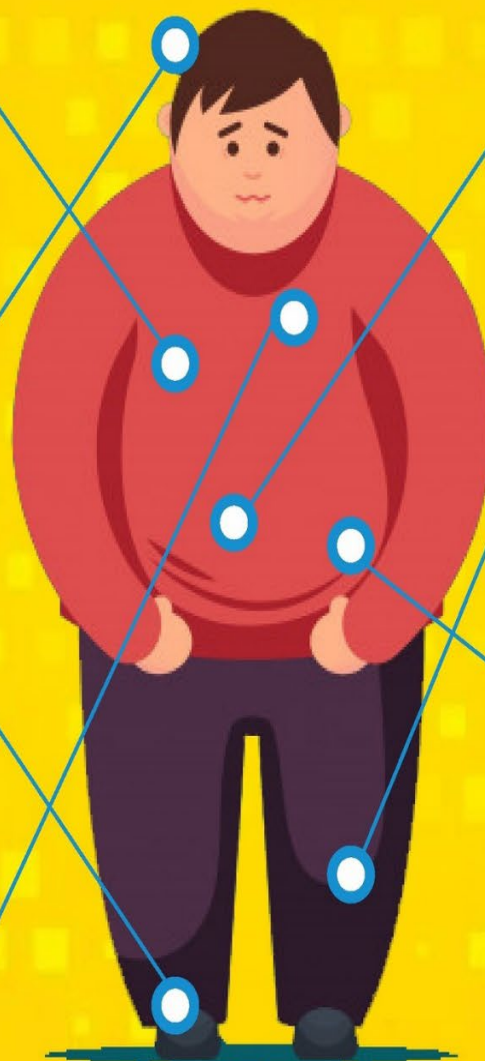


Физическая слабость, склонность к частым заболеваниям

Кожа



Плохое состояние кожи и волос





15 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ



Человек, регулярно занимающийся спортом, более работоспособен

Люди, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям

Занятия спортом улучшают обменные процессы в мозге, способствуя его лучшему функционированию

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса

Подвижный образ жизни способствует формированию правильных пищевых привычек

Достижение спортивных целей повышает самооценку

Ежедневные победы над собственной ленью и регулярные занятия спортом учат самоорганизации и ответственности

Занятия спортом эффективно помогают в борьбе с зависимостями

Спорт оказывает положительное воздействие на память и творческие способности

Спорт - важный аспект успешной борьбы с лишним весом

Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в хорошем настроении

Тренировки помогают вывести из организма токсины, что делает кожу более упругой и красивой

Спортивные нагрузки способствуют повышению устойчивости к боли

Регулярные занятия спортом облегчают засыпание и улучшают качество сна

Физическая активность способствует питанию костей и делает их крепкими.



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

(в возрасте 65 лет и старше)

Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.



Не менее

150-300
МИНУТ

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или

не менее

75-150
МИНУТ

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.



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.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность
малоподвижных периодов



Возрастная группа: дети и подростки (5-17 лет)

Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи и школы.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

- ❖ Ежедневные занятия физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, продолжительностью не менее 60 минут.
- ❖ Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.



5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный
сон



Сконцентрируйся
на своих сильных
сторонах



Делай то, что
нравится, найди
хобби или занятия



Будь физически
активен



Поговори с тем,
кому доверишься

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:

✓ Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.

✓ Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.

✓ Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.

✓ **90%** подростков не могут выспаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная
осанка



Гиподинамия



Ухудшение
зрения



Переутомление



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

- полноценное, с необходимым количеством белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды
- разнообразное, состоящее из продуктов растительного и животного происхождения
- качественное, без вредных примесей и болезнетворных микробов
- достаточное по объёму и калорийности



ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного психического, физического и социального благополучия (из определения)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - это наука о том, как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра

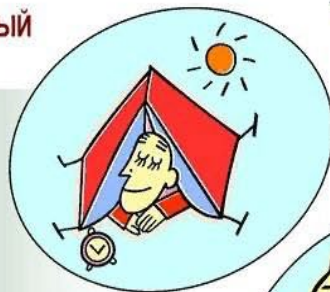
- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ



- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)



- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ



- ✓ УМЕНИЕ БЫТЬ РОВНЫМ И СПОКОЙНЫМ
- ✓ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СЕМЬЕ



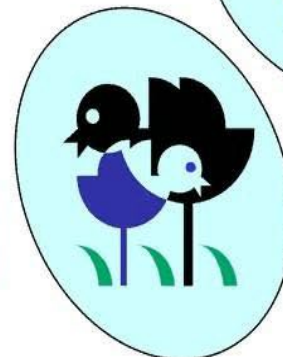
«Молодёжь
XXI века -
поколение
ЗОЖ»

СЕКСУАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ





Целью физического воспитания детей в семье, независимо от возраста, является оздоровительная направленность, а результатом – хорошее здоровье, соответствующий возрасту уровень физического развития, формирование необходимых для повседневной практической деятельности навыков и гармоничное, всестороннее развитие личности в целом.

Подбирайте физические упражнения с учетом возраста ребенка, состояния здоровья и физической подготовленности. Для дошкольников в физическом воспитании основная задача – целенаправленное индивидуальное обучение основным видам физических упражнений (с обеспечением страховки), для школьников – формирование умений и навыков в сложных видах движений с использованием спортивного инвентаря, занятия доступными видами

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Каждый день

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

3 - 5 раз в неделю

Аэробные упражнения:

- катание на коньках
- езда на велосипеде
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Развлекательные мероприятия:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

2 - 3 раза в неделю

Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка, йога

Сократить пребывание в положении сидя более 30 минут

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры



ЗИМА - ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

регулярная физическая активность зимой
помогает бороться с сезонной депрессией и
усталостью, укрепляет иммунитет, улучшает
кровообращение и повышает общий тонус
организма

занимайтесь спортом, гуляйте на свежем
воздухе, а также принимайте участие в
зимних развлечениях

во время прогулок можно активно двигаться:
строить снежные замки и крепости, играть в
снежки, кататься на коньках, лыжах, санках

