

Неделя продвижения активного образа жизни

Регулярная физическая активность — ключевой элемент сохранения здоровья.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая ФА увеличивает риск развития:

- Ишемической болезни сердца на 30%.
- Сахарного диабета II типа на 27%.
- Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

Основные рекомендации:

Максимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели.

Она снижает риск развития артериальной гипертензии, инфаркта, инсульта, остеопороза и сахарного диабета 2-го типа.

Для поддержания здоровья достаточно ежедневной ходьбы в умеренном темпе не менее 30 минут без остановки. Для существенной пользы рекомендуется заниматься оздоровительными видами активности 4–5 раз в неделю по 40–60 минут. Найдите то, что приносит вам радость, и сделайте первый шаг к более здоровому образу жизни уже сегодня.

С 12 по 18 января 2026г. в России проводится Неделя продвижения активного образа жизни, цель которой — повышение информированности населения о важности физической активности.

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.

У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.

Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, тем самым позволяют сформировать навыки и привычки к здоровому образу жизни. Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем.

Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце

работает более эффективно. Физическая активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело стареть начинает гораздо позже.

Важно помнить, что здоровье находится в наших руках. И быть здоровым — должно стать естественным желанием каждого человека.

Что такое физическая активность?

С 12 по 18 января Минздрав России проводит Неделю продвижения активного образа жизни.

Физическая активность – это движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок и во время работы.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры.

Всего 30 минут физической активности в день могут дать ощутимый результат. Это не магия, а чистая наука: за полчаса активной прогулки, танцев или лёгкой зарядки можно сжечь около 132 ккал. Умножьте это на 365 дней, и вы получите солидный дефицит калорий. Важно помнить: эффект усиливается, если сочетать это с правильным питанием.

Выбирайте то, что нравится: прогулки в парке с собакой, домашние тренировки, катание на велосипеде, подвижные игры с детьми или друзьями.

Даже небольшие ежедневные усилия приносят заметные результаты. Начните с 30 минут — и удивитесь переменам!

Физическая активность является неотъемлемым элементом ЗОЖ и сохранения здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

Существует большое количество научных исследований о связи между физической активностью и состоянием сердечно-сосудистой системы.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.

У людей с гиподинамией на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы вырастает на 21%.

Повышение уровня физической активности убирает симптомы депрессии и тревоги.

Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма.

Физическая активность – основа здорового образа жизни

Результаты эпидемиологических исследований в РФ, показали, что более 1/3 мужского взрослого населения и более 40% женщин в нашей стране имеют низкую физическую активность, как на работе, так и в свободное от работы время. Более важна с позиции профилактики заболеваний и укрепления здоровья двигательная активность в часы досуга, так как она может быть изменена желанием каждого человека. Люди с одинаковой физически неактивной (сидячей) работой имеют разный риск развития заболеваний в зависимости от активного или неактивного время проведения в свободное от работы время.

При развитии технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих приборов, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим десятилетием. Недостаток движения и энергозатрат приводят к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и всего организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему физическая культура становится единственной доступной человеку формой двигательной активности, с помощью которой удовлетворяется потребность человека в движении и нагрузках.

Целью повышения физической активности является расширение адаптационных возможностей организма, увеличение выносливости организма, увеличение мышечной силы, а также гибкости и координации движений. Физическая активность затрагивает большие мышечные группы, сопровождается усилением обмена веществ и значительным учащением пульса. Наиболее распространенными физическими упражнениями считаются: ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Занятия физкультурой это самое эффективное средство профилактики различных неинфекционных заболеваний.

Правильно подобранные, спланированные физические нагрузки:

- улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем (способствуют разжижению крови, уменьшению риска образования тромбов в сосудах, снижению уровня холестерина и развитию атеросклероза, что уменьшает риск ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта);
- благотворно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата (улучшают гибкость, подвижность суставов, уменьшаются проявления артрита, снижается скорость возрастной потери костной ткани, уменьшается риск развития остеопороза);
- стимулируют обменные процессы (улучшает сбалансированность потребления и расхода энергии, тем самым, уменьшая риск развития ожирения, физические нагрузки благотворно отражаются на выработке инсулина, на поглощении из крови мышечной тканью «сахара», что препятствует развитию сахарного диабета);
- снижают риск развития хронических заболеваний, выполнение физических упражнений на открытом воздухе, в различных погодных условиях, обладает закаливающим действием, что повышает сопротивляемость организма респираторным вирусным инфекциям.

- помогают справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации (способствуют выработке в организме «гормонов радости» - эндорфинов), что положительно влияет на настроение и снижает сосудистый тонус;
- повышают концентрацию внимания, увеличивают скорость реакции, улучшают координацию движений; повышают уверенность в себе.

Равновесие и подвижность – очень важные свойства человеческого организма. Регулярная физическая активность поможет вам поддержать и восстановить чувство равновесия, справиться с головокружением. Необходимо поддерживать и восстанавливать подвижность с помощью упражнений. Это поможет снизить риск повреждений в результате падений и несчастных случаев.

Многие недомогания и заболевания связаны с недостаточным уровнем тренирующей двигательной активности. Однако многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, необходимо выработать положительную мотивацию к привычке заниматься систематически, постепенно увеличивая повседневный уровень двигательной активности хотя бы за счет нагрузок бытового характера (работа на приусадебном участке, уборка дома и пр.). Для достижения оптимальной повседневной физической активности необходимо чаще и больше ходить, гулять, отказаться, по возможности, от общественного наземного транспорта и частично от лифта. Поездку в душном автобусе лучше заменить ходьбой, а вовремя просмотра фильма заниматься на велотренажере. Вместо наблюдения за игрой детей или внуков сидя, присоединиться к их игре, прогуляйтесь по парку. Используйте прогулку с собакой, поход за грибами и ягодами. Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы включайте музыку и подвигайтесь, подтанцуйте, не прекращая основного занятия. И тогда можно будет заметить, что давление нормализуется, а настроение и сон улучшаются.

Занимайтесь ежедневно утренней гимнастикой. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.

Низкая физическая активность является фактором риска многих заболеваний. Выберите такой вид физической активности, который приносит вам удовольствие. Если вы физически активны, вы увеличиваете продолжительность и качество жизни, независимо от каких-либо других неблагоприятных факторов, в том числе и наследственных. Физическая нагрузка должна быть регулируемой, постепенной и контролируемой. И даже если, у вас нет жалоб на свое здоровье, **консультация врача обязательна.**

Инструктор по гигиеническому
воспитанию
Заборская В.И.