7 АПРЕЛЯ- ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

***Физическая активность-залог долголетия!***



Физическая активность на свежем воздухе очень полезна в любое время года. Тренировки на улице приносят пользу: они помогают укрепить иммунитет, улучшают сон и настроение, кроме того, на свежем пока еще  прохладном воздухе быстрее «сгорают» жировые отложения. Весна – прекрасное время года и для повышения физической активности и взрослых и детей, сезон пребывания  на свежем воздухе.

В настоящее время недостаточная двигательная активность стала распространенной  у лиц многих профессий.

Снижается двигательная активность не только у  людей среднего и пожилого возраста, но и детей, и подростков, которые значительную часть времени проводят сидя за партой и возле компьютера.

Установлено, что малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточной физической нагрузки, вызывают атрофию мышечной и костной ткани, уменьшение жизненной емкости легких, а главное — нарушение сердечно-сосудистой системы, тесно связанной с работой скелетной мускулатуры.

Оптимальная двигательная активность требуется человеку на протяжении всей жизни — от рождения и до глубокой старости. Это единственно надежный способ при помощи мышечной работы сохранять и повышать резервные возможности сердца и всего организма, а также поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии.

Физические упражнения требуют соблюдения основного условия — посильности и регулярности мышечной деятельности.

Объем двигательной активности, необходимой для обеспечения здоровья, зависит от возраста.

Достаточно соблюдать следующие принципы, если Вы хотите быть активными и подвижными на протяжении всей жизни:

— больше ходите пешком в быстром темпе, если получается, не пользуйтесь общественным транспортом или  выходите  на одну остановку раньше;

— не пользуйтесь лифтом;

— на рабочем месте используйте любую возможность, что бы встать и пройтись (принтер, телефон );

— если выдалась напряженная неделя, проведите выходные с семьей в активном отдыхе (поездка за город в лес, посещение бассейна, спортивных объектов);

— не отказывайтесь от любой домашней работы и делайте это с удовольствием.

Залог хорошего самочувствия и настроения- улыбка и положительные эмоции!  Будьте активны в любом возрасте!

УЗ «Дятловская ЦРБ» Зам. главного врача Свиб Т.Э.