

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



По данным ВОЗ недавнее исследование показало, что недостаток физической активности наблюдается почти у 1,8 млрд человек, что составляет примерно треть (31%) взрослого населения планеты.

Физическая активность благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем:

- снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций, диабетом 2-го типа;
- снижаются симптомы тревоги и депрессии;
- улучшаются умственные способности и сон;
- снижается лишний вес.



Более
300 минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой

или



Более
150 минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

либо аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов

ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше.

Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении

(ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде),

а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.



ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН НАСИХАТТАУ



ДДҰ мәліметтері бойынша, соңғы зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене белсенділігінің жетіспеушілігі 1,8 миллиард адамда, яғни ғаламшардағы ересек адамдардың шамамен үштен бірінде (31%) байқалады.

Дене белсенділігі денсаулыққа байланысты келесі көрсеткіштерге жақсы әсер етеді:

- барлық себептерден, соның ішінде жүрек-қан тамырлары ауруларынан өлім-жітім төмендейді;
- гипертония, кейбір түрлердегі қатерлі ісік, 2-ші дәрежелі қант диабеті ауруларының саны азаяды;
- алаңдаушылық пен депрессия белгілері төмендейді;
- ақыл-ой қабілеттері мен ұйқы жақсараяды;
- артық салмақ азаяды;



Аптасына
300 минуттан

артық орташа қарқынды аэробтық жүктемесі бар дене белсенділігімен айналысу

НЕМЕСЕ



150 минуттан

минуттан артық жоғары қарқынды аэробтық жүктемесі бар дене белсенділігімен айналысу

немесе осындай жүктемені қамтамасыз ететін дене белсенділігімен айналысудың басқа түрлерімен үйлестіру қажет

Аз қозғалу ұзақтығын

ҚЫСҚАRTУ КЕРЕК

Оларды кез келген қарқындылықтағы дене белсенділігінің басқа түрлерімен

АЛМАСТЫРУ ҚАЖЕТ

(төмен қарқындылықтағы белсенділік түрлері де кіреді)

Дене белсенділігінің кез келген деңгейі оның жоқтығынан жақсы, және белсенділік деңгейі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жақсы.

Дене белсенділігі жұмыс істегенде, спортпен шұғылданғанда, демалғанда немесе қозғалғанда

(жаяу жүру, велосипед тебу және кез келген басқа жеке көлік түрлері),

сондай-ақ күнделікті міндеттер мен үй жұмыстарын орындау кезінде жүзеге асырылуы мүмкін.

