

## ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



Все живые организмы – от простейших (бактерии, вирусы и др.) и до высокоорганизованного существа (человек) – живут, пока сохраняют способность двигаться.

Значение движений для организма столь велико, что двигательная активность выделена как ведущий признак жизни.

Большая часть болезней современного человека связана с низкой физической активностью.

**Гиподинамия** – ограничение двигательной активности, обусловленное малоподвижным образом жизни.

**Гиподинамия может быть связана с** заболеванием; с особенностями образа жизни; с нерациональным распорядком дня; с чрезмерным увлечением компьютером и другими играми, связанными с сидячим образом жизни.

**Что же происходит, если человек мало двигается?**

- Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются, уменьшается сила и выносливость;
- С течением времени нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и др.);
- Длительная гиподинамия приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний;
- Появляется избыточная масса тела (ожирение);
- И как следствие - уменьшение продолжительности жизни.

### Полезные советы!

- ✓ Суточная минимальная потребность организма в движении должна составлять не менее 30 минут;
- ✓ Выберите физические упражнения, которые приносят вам радость и удовольствие. Физические нагрузки должны быть ежедневными, регулярными, без длительных перерывов, на протяжении всей жизни;
- ✓ Избранная физическая нагрузка должна соответствовать возможностям организма, возрасту, состоянию здоровья и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени;
- ✓ Объем, интенсивность, частоту и продолжительность нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать;
- ✓ Больше времени проводите на свежем воздухе;
- ✓ Спите не менее 8 часов в сутки.

**Избегайте пассивного образа жизни.**

**Здоровье – это не только природный дар, но и плод собственных усилий.**

*По материалам ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».*

*Ответственный за выпуск: Войтешонок Н.И.*