



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

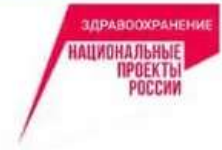
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



9 - 15 января



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Гиподинамия или «пониженная активность» – одна из наиболее острых проблем в современном мире.

Гиподинамия: симптомы

- вялость, сонливость;
- плохое настроение, раздражительность;
- общее недомогание, усталость;
- нарушение сна, снижение работоспособности.

При появлении таких признаков следует задуматься, достаточно ли времени вы уделяете физическим тренировкам.



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Длительное снижение физической активности приводит к атрофическим изменениям в мышцах, костной ткани, нарушается обмен веществ, снижается синтез белка.

Гиподинамия: последствия

Вены и сосуды

Снижение тонуса сосудов и слабый кровоток ведут к застою и сгущению крови. Риск образования тромбов.



Головной мозг

Головная боль, бессонница, раздражительность, снижение концентрации.



Кости

Ослабление костной системы, риск образования межпозвоночных грыж, развития поясничного и шейного остеохондроза.



Легкие

Снижение газообмена в легких и насыщения крови кислородом.



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.



Желудок, кишечник

Запоры, ожирение.



9 - 15 января



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Ежедневная утренняя зарядка и прогулки на свежем воздухе полезны в любом возрасте и помогают снизить риск развития многих заболеваний.

Гиподинамия: профилактика

ДЕТИ

- Ежедневная утренняя зарядка;
- Активные игры на свежем воздухе;
- Обязательное посещение уроков физической культуры в школе (детском саду);
- Посещение спортивных секций.



ВЗРОСЛЫЕ

- Регулярные занятия в спортивных центрах и фитнес-клубах;
- Ежедневные пешие прогулки;
- Пробежки на свежем воздухе;
- Занятия дома на тренажере (скакалка, эспандер, гантели).





ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

22 - 28 апреля





НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Правильное питание и физическая активность – путь к здоровью и красоте!



**Екатерина Карпова, врач по
спортивной медицине
Областного центра лечебной
физкультуры и спортивной
медицины**

«Гиподинамия негативно сказывается на нашем здоровье - на сердечно-сосудистой и дыхательной системе, в частности. Она же является причиной лишнего веса, а в совокупности с чрезмерным неправильным питанием, снижает умственную работоспособность и приводит к развитию хронических неинфекционных заболеваний. Совсем не обязательно быть профессиональным спортсменом и ставить рекорды. Для начала встаньте со своего рабочего места, разомните мышцы, сделайте несколько известных вам упражнений. Такие регулярные физкультминутки повысят обменные процессы в организме, помогут регулировать артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови, успокоят нервную систему, что, безусловно, положительно скажется на здоровье и эффективности вашей работы».

22 - 28 апреля



НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



КУРЕНИЕ

- Повышает уровень артериального давления и холестерина;
- Увеличивает риск развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных и онкологических заболеваний;
- Вызывает нарушение репродуктивного здоровья;
- Сокращает продолжительность жизни.

Важный аспект успешной борьбы с курением – профилактика на рабочих местах. Самый эффективный способ – это занятия спортом. Физические нагрузки повышают настроение и самооценку, борются со стрессом и решают проблему лишнего веса.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт организму большую пользу.



22 - 28 апреля



НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Корпоративные программы – забота о здоровье.

- Употребляйте в пищу 400-500 граммов овощей и фруктов;
- Ограничьте продукты с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров;
- Уделяйте время физической активности (НОРМА - 10 000 шагов в день!);
- Старайтесь полноценно отдыхать (спите по 7-8 часов в сутки);
- Откажитесь от курения и употребления алкоголя;
- Вовремя проходите диспансеризацию и вакцинопрофилактику.

28 апреля отмечается Всемирный день охраны труда. Сделайте свою работу и свое рабочее место комфортным для вас и вашего здоровья!



22 - 28 апреля