



ПРЕЗЕНТАЦІЯ ХЕРСОНСЬКОГО РАЙОННОГО ВІДДІЛУ

**Фельдшер санітарний
Херсонського районного відділу
ДУ «Херсонський обласний центр
контролю та профілактики хвороб МОЗ
України»
Головня Ірина**



Фізична активність
– ознака здорового
способу життя

Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому. Систематичне фізичне тренування компенсує рухову недостатність, задовольняє природну потребу людини в руховій активності, сприяє зміцненню здоров'я.



•

Види рухової активності:

Низька: Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач.

Помірна: Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно.

Інтенсивна: Біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри.



Фізична активність:

- корисна для тіла. Помірні, але постійні заняття спортом допомагають знизити високий артеріальний тиск, контролювати вагу, зменшити ризик серцево-судинних захворювань, інсульту, діабету 2 типу тощо.
- зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває координацію руху, рівновагу й підвищує загальний тонус організму.
- знижує ризик виникнення депресії та зниження розумових здібностей, віддаляє наступ деменції та покращує загальне самопочуття.
- допомагає навчитися чітко планувати свій день і може стати чудовим приводом для додаткового часу, проведеного з сім'єю і друзями.



фізична активність, як скандинавська ходьба, знижує ризик виникнення інфаркту міокарда та респіраторних захворювань, тренує діафрагму, а також є варіантом кардіотренувань та не чинить надмірних навантажень на опорно-руховий апарат?



Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцевого м'яза, поліпшенню кровообігу та зниженню рівня холестерину. Дослідження показують, що люди, які займаються спортом не менше ніж 150 хвилин на тиждень, мають значно нижчий ризик розвитку серцево-судинних захворювань.



Фізична активність допомагає спалювати калорії, що є важливим фактором у контролі ваги. Займаючись спортом, можна підтримувати здорову вагу, що, в свою чергу, знижує ризик розвитку діабету 2 типу, артеріальної гіпертензії та інших захворювань.



Фізична активність позитивно впливає на психічний стан, зменшуючи рівень стресу, тривоги та депресії. Вона сприяє вивільненню ендорфінів, які покращують настрій і загальне самопочуття. Регулярні заняття спортом допомагають покращити якість сну, що також є важливим чинником для психічного здоров'я.



Дослідження свідчать, що фізична активність може значно знижувати ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, остеопороз, рак та інші. Наприклад, регулярні фізичні навантаження сприяють підвищенню чутливості до інсуліну, що зменшує ризик розвитку діабету.



Фізична активність є ключовим елементом здорового способу життя і ефективним засобом профілактики багатьох захворювань. Регулярні заняття спортом можуть покращити фізичне, психічне і соціальне здоров'я, що підтверджується численними науковими дослідженнями. Тому варто зробити рух невід'ємною частиною свого життя — адже рух дійсно є життям!



Для того, щоби фізичні вправи приносили задоволення, зміцнювали та підтримували стан вашого здоров'я, рекомендуємо обрати такий вид активності, який до вподоби саме вам: їзда на велосипеді, швидка ходьба, прогулянка на свіжому повітрі, йога, танці тощо. Основне - це регулярні, системні та збалансовані фізичні навантаження.



**Предбачити загрози.
Захистити здоров'я. Зберегти майбутнє**

