



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗАНЯТИЕ №3

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РЕЖИМ ДНЯ



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ:



Адекватная физическая активность
(не менее **150 мин умеренной** или
75 мин интенсивной физической
нагрузки в неделю).



Не менее 400 г. овощей и
фруктов ежедневно



Потребление соли не
более 5 г в сутки



Отказ от
курения



Отказ от
алкоголя

50% ЗДОРОВЬЯ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ!

4 ХНИЗ являются причиной преждевременной смерти в 2/3 случаях: болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, заболевания органов дыхания.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА СМЕРТНОСТЬ:

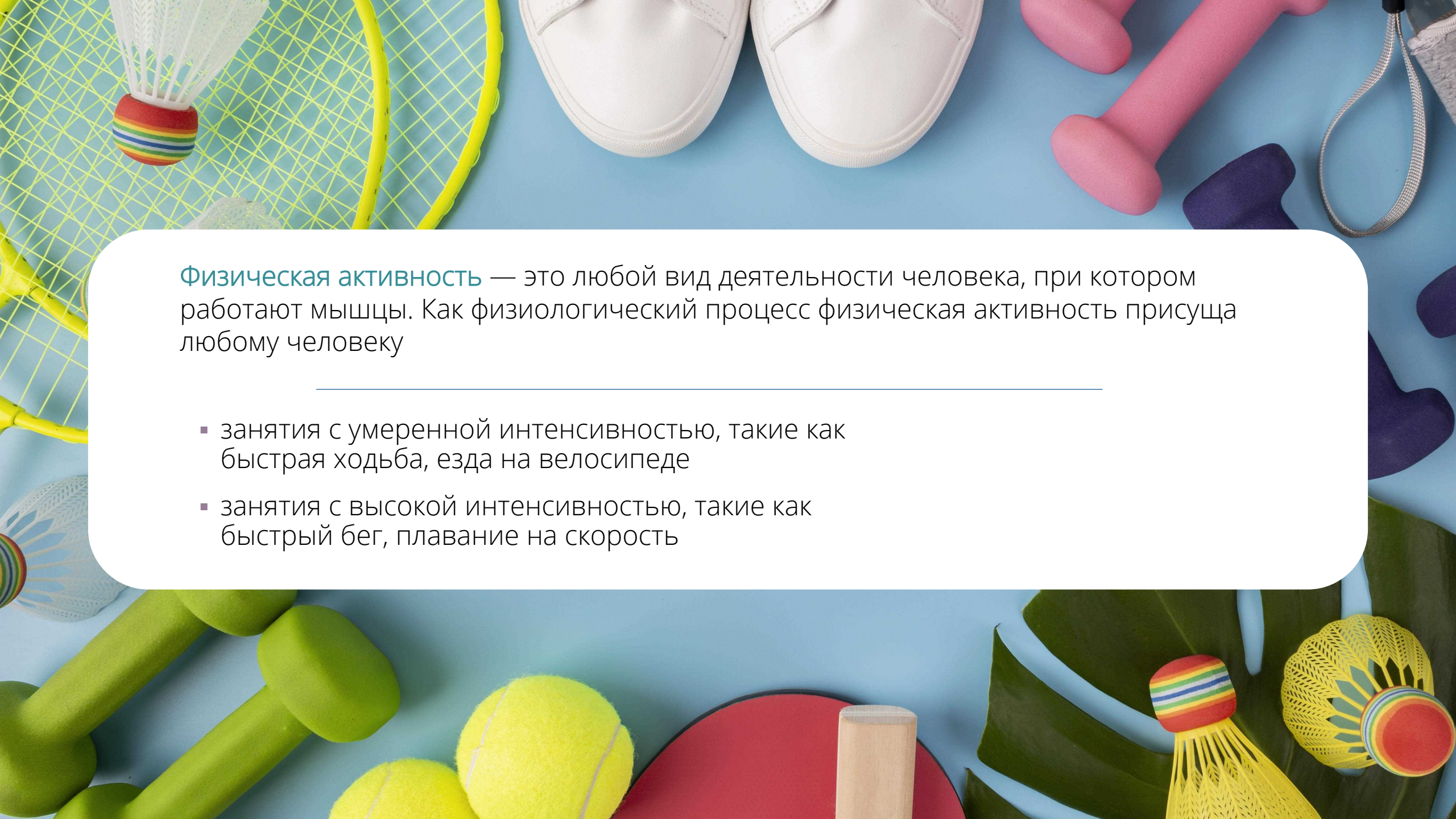
61% УПОТРЕБЛЕНИЕ
ТАБАКА

42% НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

44% НИЗКАЯ
ФИЗ. АКТИВНОСТЬ

35% УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ





Физическая активность — это любой вид деятельности человека, при котором работают мышцы. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку

- занятия с умеренной интенсивностью, такие как быстрая ходьба, езда на велосипеде
- занятия с высокой интенсивностью, такие как быстрый бег, плавание на скорость

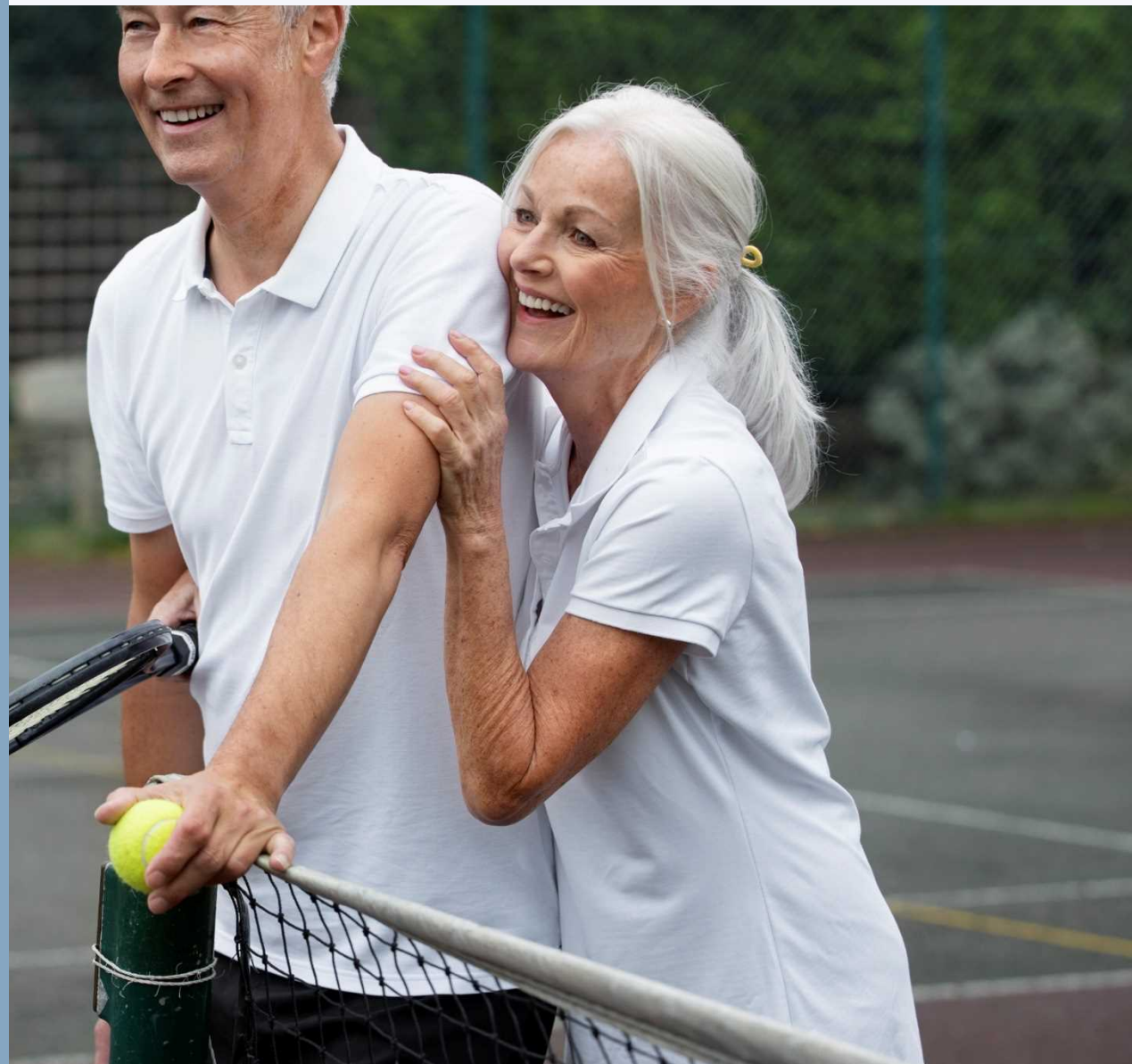
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Недостаточная физическая активность — определяется с помощью анкетирования.

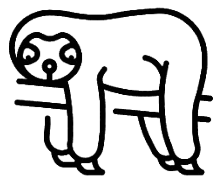
Избыточная масса тела — индекс массы тела (ИМТ) 25 - 29,9 кг/м².

Ожирение — индекс массы тела (ИМТ) 30 кг/м² и более.

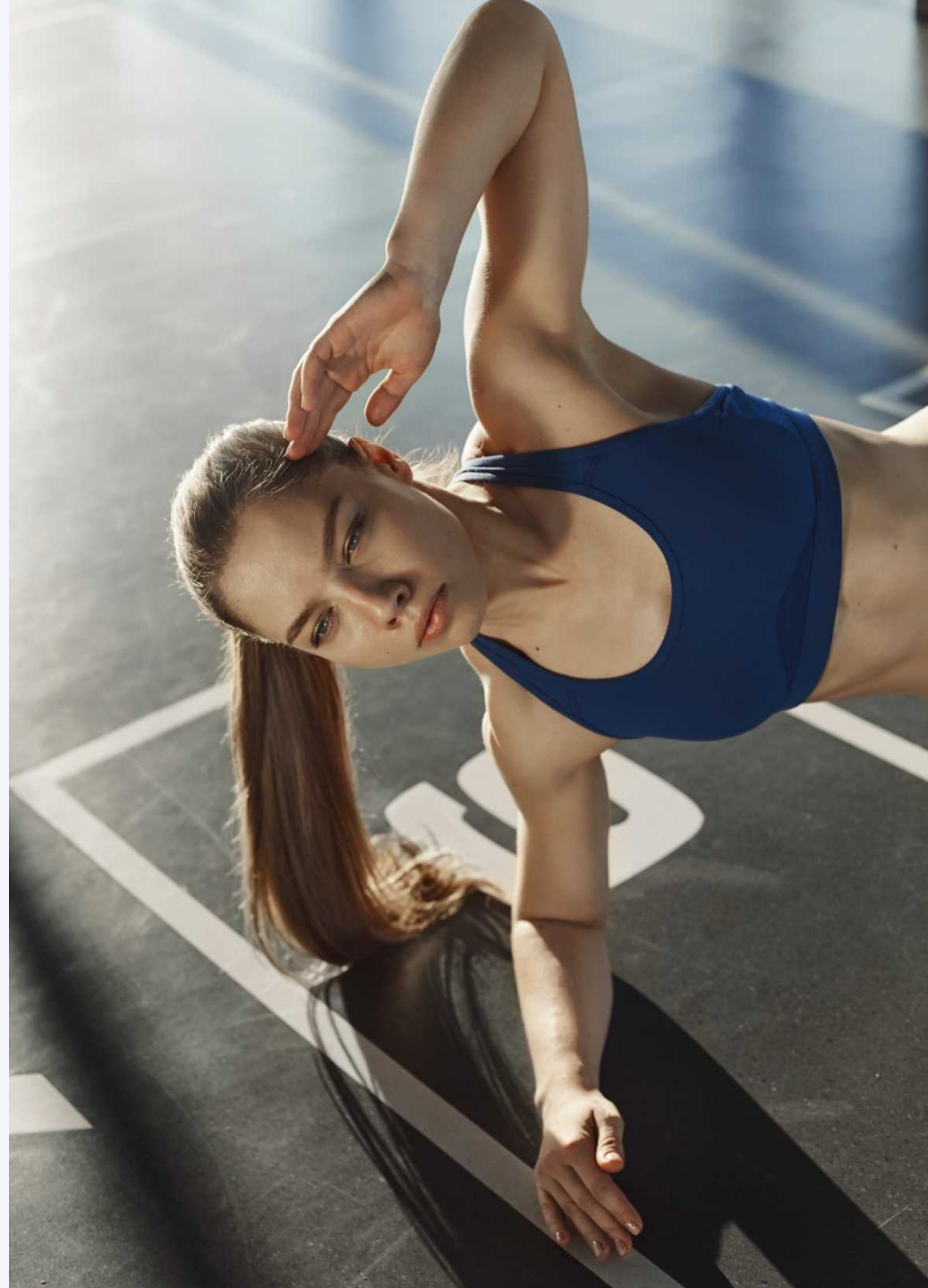




Физическая активность помогает поддерживать **нормальный вес**, повышает выносливость организма, **укрепляет мышцы и кости**, улучшает настроение, а также способна избавить от излишнего нервного напряжения и **стресса**.



Недостаток физической активности может приводить к появлению различных заболеваний, таких как **ожирение**, **болезни сердца и сосудов**, **сахарный диабет**.





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:

- сердечно-сосудистыми заболеваниями **на 40%**
- инсультом **на 27%**
- сахарным диабетом 2 типа **на 58%**
- болезнью Альцгеймера **на 40%**
- раком прямой кишки **на 60%**
- раком легких **на 20%**
- повторным раком молочной железы **на 50%**

Массовый тест оценки физического состояния (Е.А. Пирогова и соавт., 1984)

Признак	Характеристика признака	Баллы
Возраст, лет	20	20
	25	18
	30	16
	35	14
	40	12
	45	10
	50	8
	55	6
	60	4
	65	2
	70	0

Массовый тест оценки физического состояния (Е.А. Пирогова и соавт., 1984)

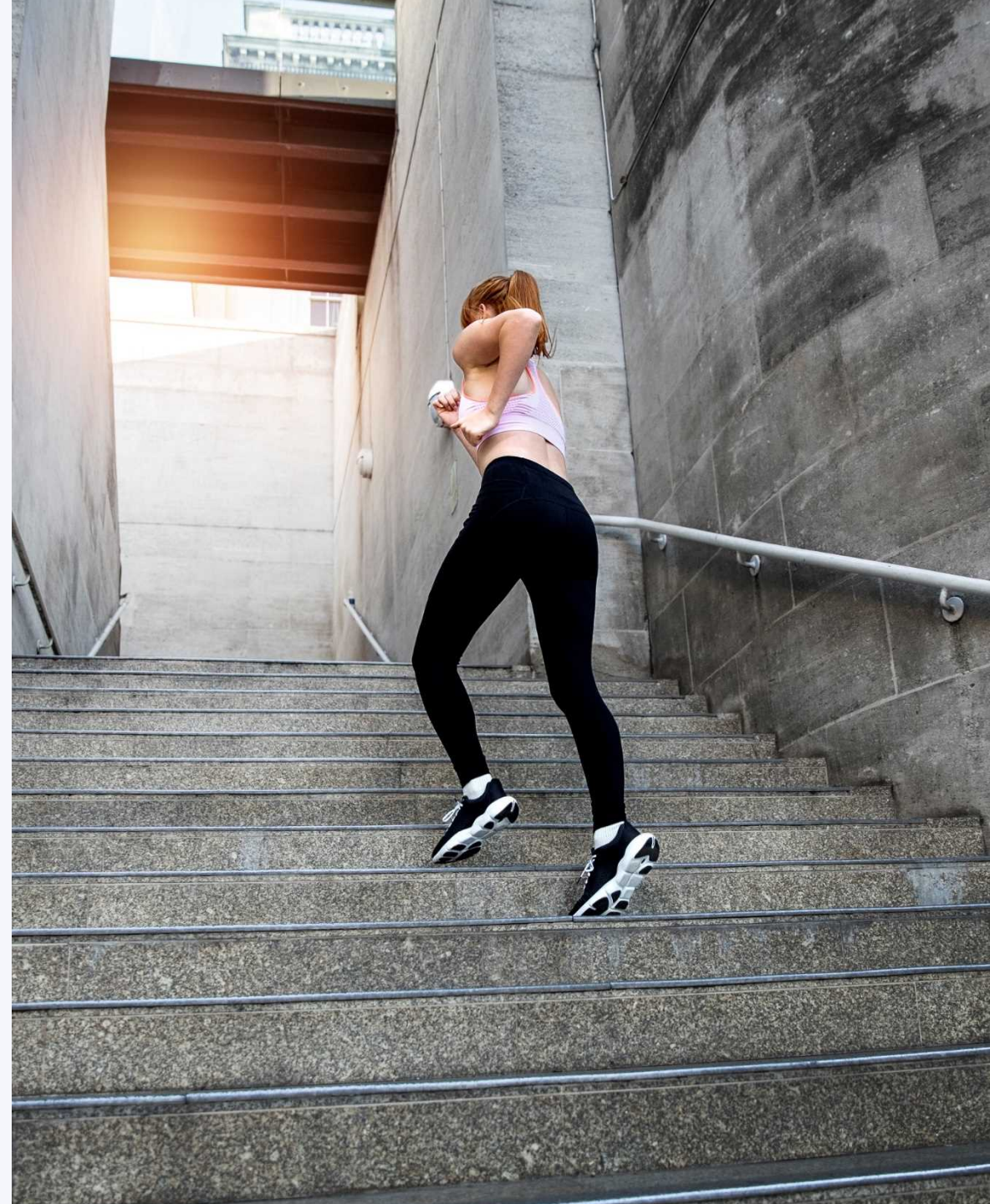
Признак	Характеристика признака	Баллы
Характер трудовой деятельности	Умственный труд	1
	Физический труд	3
Занятия физическими упражнениями	≥ 3 раз в неделю	10
	< 3 раз в неделю	5
	Не занимается	0
Масса тела, кг	Норма (допустимо превышение на 5%)	10
	Превышение на 6-14 кг	6
	Превышение на 15 кг и более	0
Частота пульса, уд/мин	90 и более	0
	За каждый удар при пульсе < 90 уд/мин (в баллах оценивается разница между цифрой 90 и исходной величиной)	1
	У лиц старше 60 лет при пульсе < 60 уд/мин	0

Массовый тест оценки физического состояния (Е.А. Пирогова и соавт., 1984)

Признак	Характеристика признака	Баллы
Артериальное давление, мм рт. ст.	При уровне 130/80 мм рт. ст. и менее	20
	За каждые 10 мм рт. ст. САД или ДАД выше 130/80 мм рт. ст. <u>вычитается 5 баллов</u>	
Жалобы	При наличии	0
	При отсутствии	5
Результаты массового теста оценки физического состояния		
Уровень физического состояния		Баллы
Низкий		45 и менее
Средний		46-74
Высокий		75 и более

Физическая активность может стать частью повседневной жизни!

- Гуляйте, ходите в походы и на сплавы, делайте зарядку!
- Катайтесь на велосипеде, роликах, лыжах и коньках.
- Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей **каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.**



ЗАВЕДИТЕ СОБАКУ!

СОБАКА – ЭТО ЦЕЛЫХ 60
МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!



ХОЧУ
ГУЛЯТЬ!

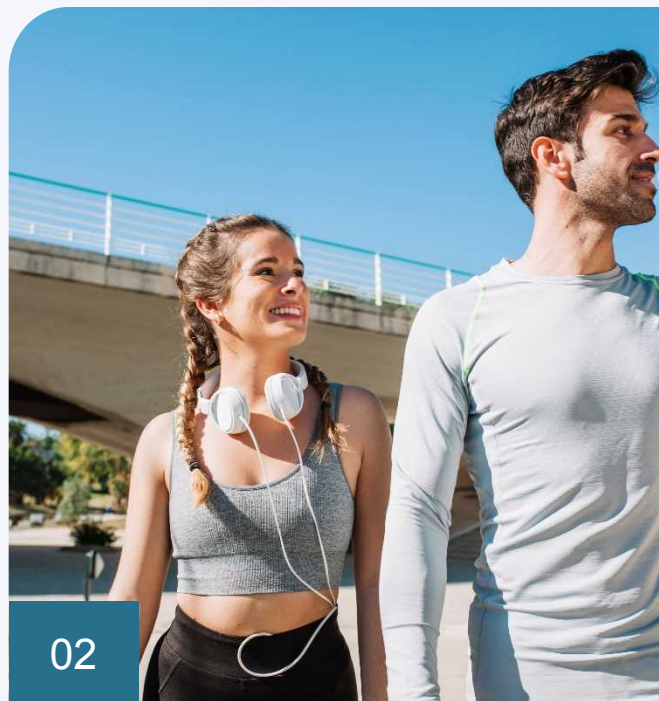


УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПО СТЕПЕНИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ



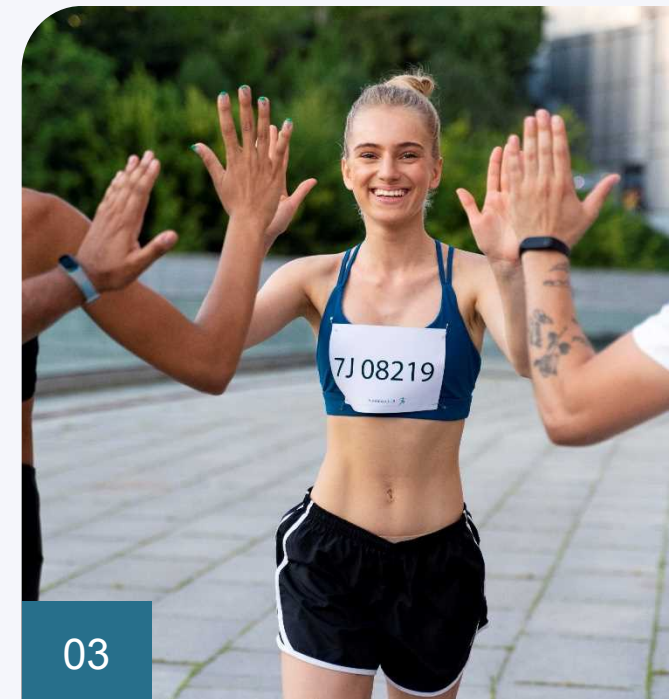
НИЗКАЯ ФА

работа сидя, игра в видеоигры, работа за компьютером



УМЕРЕННАЯ ФА

быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности



ИНТЕНСИВНАЯ ФА

бег, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:



Вы ранее не занимались физическими упражнениями, вели сидячий образ жизни



Вы старше сорока лет



У Вас определен высокий и очень высокий сердечно-сосудистый риск, есть установленное сердечно-сосудистое заболевание (независимо от возраста и степени тренированности)



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ОБОСТРЕНИЕ ОСНОВНОГО
ЗАБОЛЕВАНИЯ



НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ
ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ



ОСТРЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ



БЕРЕМЕННОСТЬ (НЕОБХОДИМЫ
ЗАНЯТИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ
ПРОГРАММАМ)



НАЛИЧИЕ СИМПТОМОВ,
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ В ОТНОШЕНИИ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

КАК НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ?



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНА ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬСЯ до 30 мин (при малоподвижном образе жизни - в течение минимум 3 недель).



НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЕ СЛЕДУЕТ С РАЗМИНКИ (медленная ходьба и легкие потягивания).



НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ В ГРУППАХ ЛФК.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ ФА УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ (ходьба по ровной местности, лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде, тренировки на тредмиле, а также ежедневная утренняя гимнастика).

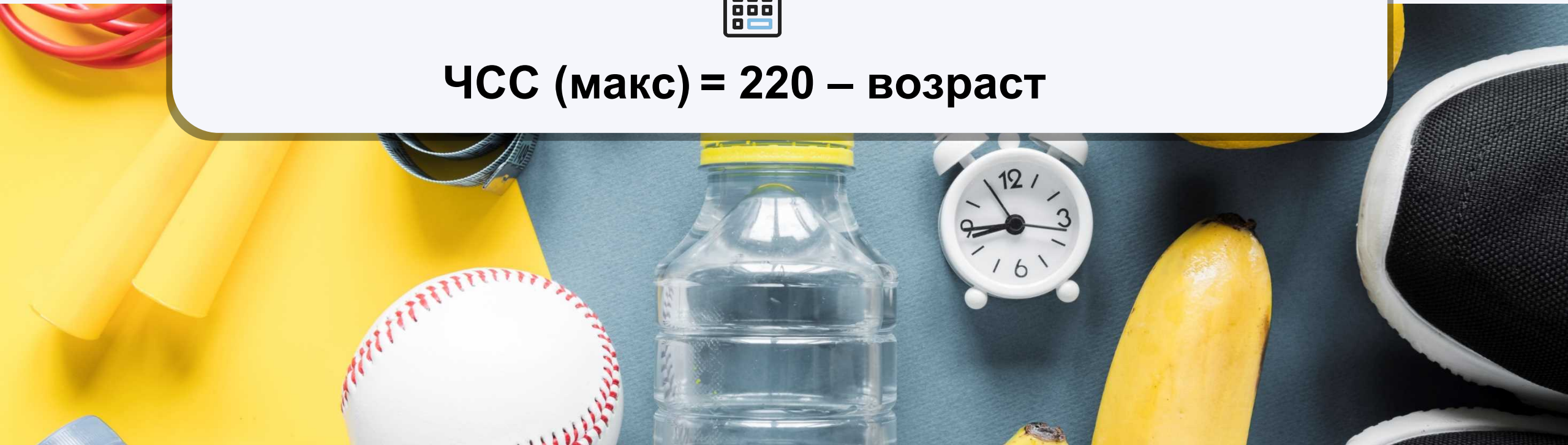
КОНТРОЛИРУЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ ВАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Пороговая нагрузка превышает уровень привычной двигательной активности и является минимальной величиной тренировочной нагрузки с ЧСС 65 - 75% от её максимального значения.

Оптимальная нагрузка с ЧСС от 75 до 85% от ЧСС (макс)., даёт максимальный оздоровительный эффект.



$$\text{ЧСС (макс)} = 220 - \text{возраст}$$



КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ?



РАЗМИНОЧНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ РАЗМИНКИ:

- а) разогреть организм,
- б) вызвать плавное повышение пульса.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – АЭРОБНАЯ ФАЗА.

Следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50–70% от максимальной возрастной ЧСС и поддерживать этот уровень не менее 20–30 мин в течение одного занятия.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ:

фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важна для адаптации организма. Продолжительность её 20–30 мин.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Для здоровых людей – ходить пешком не менее 3 км в день или **по 30–40 мин** не менее **4–5 раз в неделю**, желательно в умеренном темпе.



Для пациентов – индивидуальный подбор после тестирования и врачебных рекомендаций.



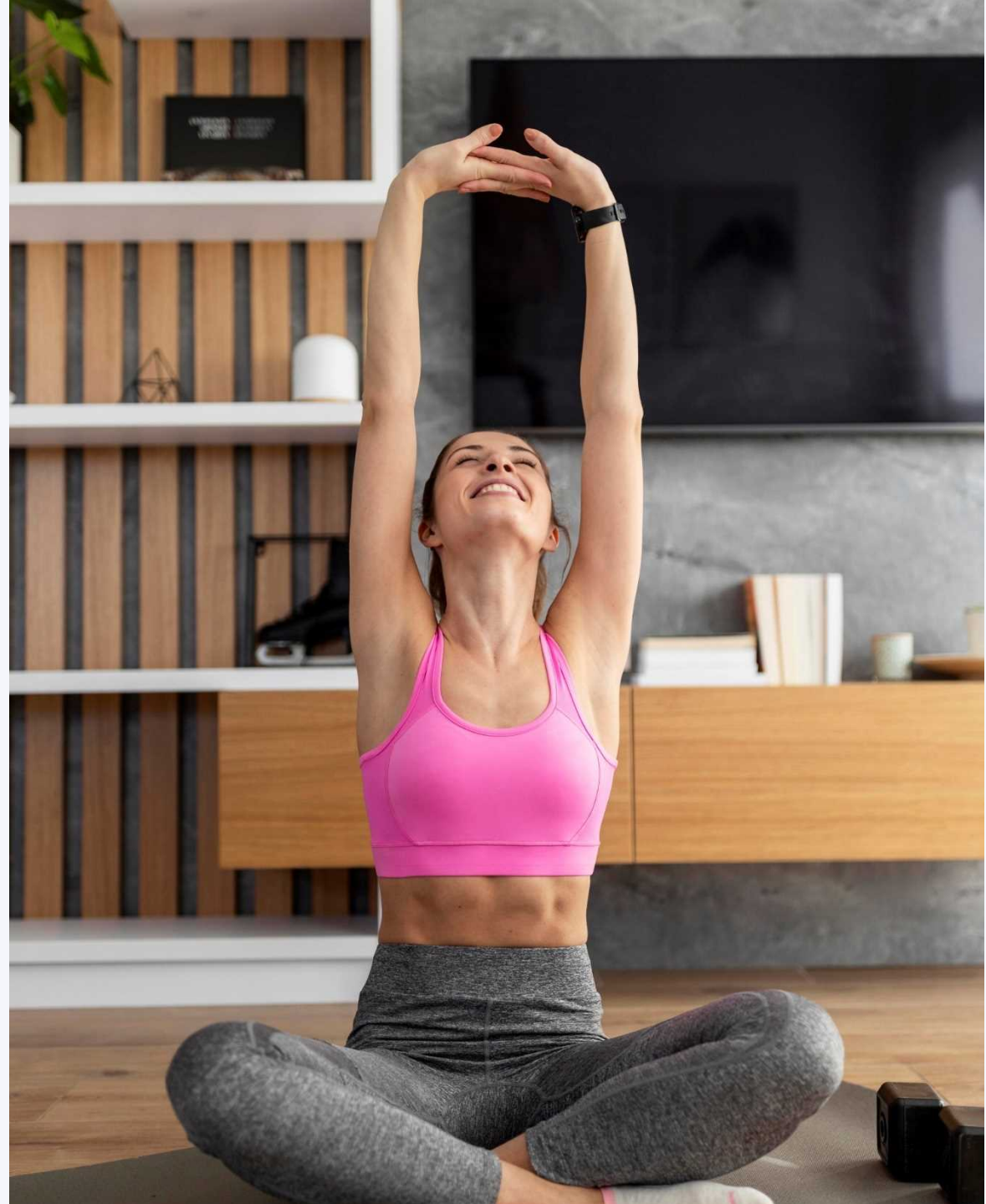
БОДРОСТЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!



Утренняя зарядка - это прекрасный способ правильно начать свой день. Простые упражнения подходят для людей любого пола и возраста.

ПОЛЬЗА:

- выработка привычки здорового образа жизни;
- бодрость, хорошее настроение на весь день;
- укрепление мышц;
- улучшение двигательной активности;
- полноценность физического развития;
- улучшение деятельности мозга.



ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ:



Выполняйте в проветриваемом помещении, либо на свежем воздухе.



Одежда и обувь должны быть правильно подобраны без стеснений движения.



Все упражнения должны выполняться плавно с чередованием вдоха и выдоха.



Прием пищи перед занятиями исключен, но после пробуждения нужно выпить стакан воды комнатной температуры.



Обычно комплекс делится на три части: разминка, основные упражнения и растяжка.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Делайте упражнения регулярно, для этого выделите для них время в своем расписании дня



Если во время занятий вы почувствовали слабость, головокружение или вам стало тяжело дышать — нагрузка избыточна, и ее интенсивность необходимо снизить или прервать занятия

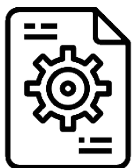


Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и одежде, не стесняющей ваши движения





ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:



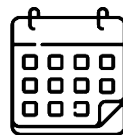
ДУМАЙТЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
КАК О ПОЛЬЗЕ, А НЕ НЕУДОБСТВЕ И
ПУСТОЙ ТРАТЕ ВРЕМЕНИ.



ВЫБЕРИТЕ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ,
КОТОРЫЙ НРАВИТСЯ И ОТВЕЧАЕТ ВАШЕМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ, А ТАКЖЕ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАНЯТИЯ.



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ
СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ МИНИМУМ 30
МИНУТ В БОЛЬШЕЕ ЧИСЛО ДНЕЙ НЕДЕЛИ.



БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ ЕЖЕДНЕВНО В
МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОМ ЧИСЛЕ
СИТУАЦИЙ (СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ РАБОТЫ СИДЯ,
ХОДИТЕ ПЕШКОМ ВМЕСТО ПОЕЗДОК НА
АВТОМОБИЛЕ).



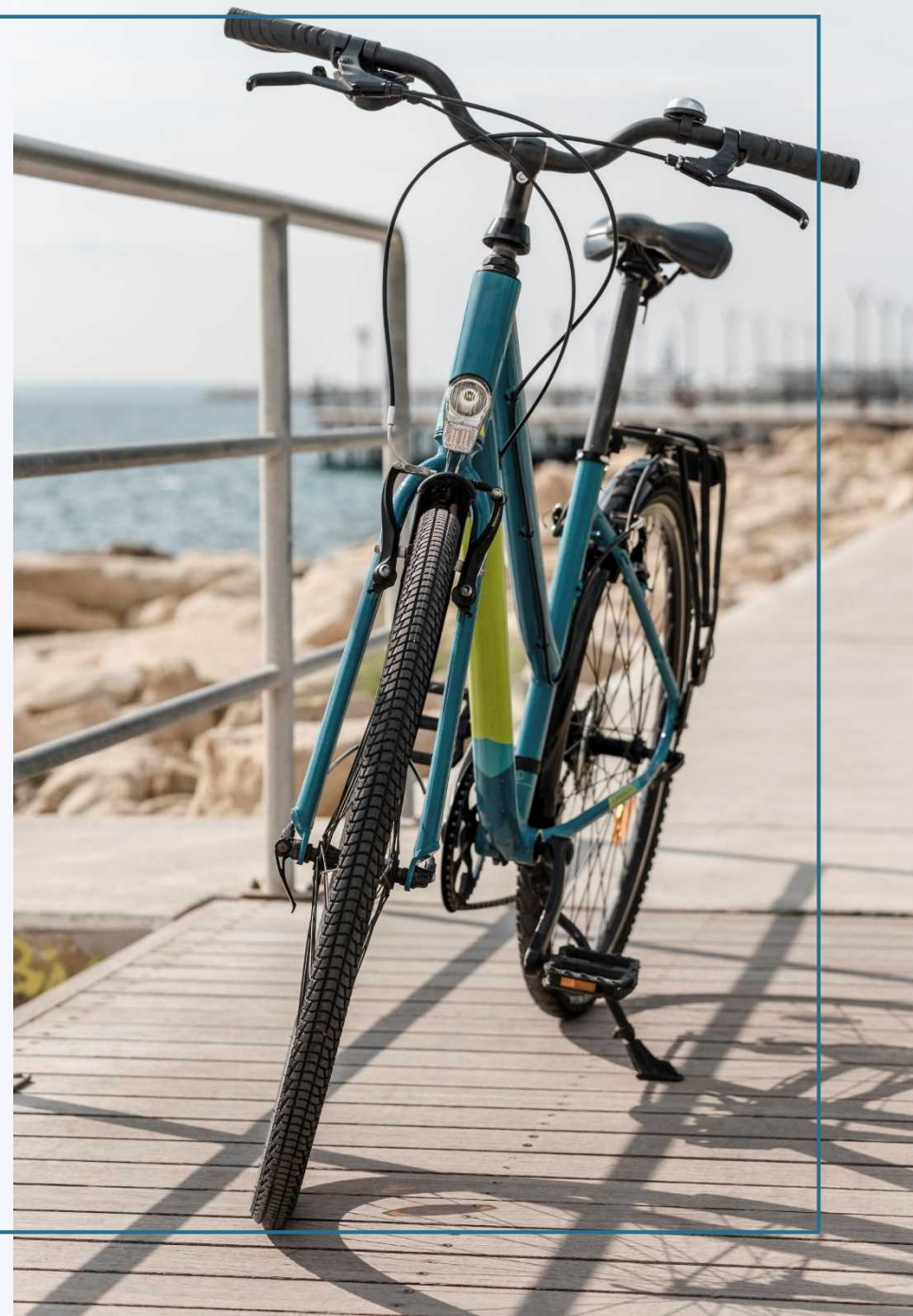
ИСПОЛЬЗУЙТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ
СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ
(УДОБНАЯ ОБУВЬ, ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ШЛЕМ).



ПОМНИТЕ! ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА ДЛЯ
УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Чаще меняйте виды тренировок (бег, плавание, велосипед, танцы). Это поможет избежать монотонности в занятиях.
- Поощряйте физическую активность своих близких. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет вам поддерживать здоровье в течение всей жизни
- Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



РЕЖИМ ДНЯ:

Под режимом дня понимается гармоничное, а главное – продуктивное распределение периодов сна, бодрствования, труда и питания. От правильной их организации зависит физическое развитие, работоспособность, здоровье и психическое состояние.



Все 24 часа в сутки распределяются таким образом - 8 часов работы, 8 часов отдыха (активного) и 8 часов сна. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.





ПОЛЬЗА РЕЖИМА ДНЯ

- полноценный отдых,
- повышение качества сна,
- улучшение работы иммунной системы,
- нормализация функционирования нервной системы,
- стабилизация психологического состояния,
- достаточная физическая активность,
- улучшение работы внутренних органов,
- улучшение усвоения пищи,
- увеличение свободного времени.

8 ЧАСОВ СНА ЕЖЕДНЕВНО!

Сон жизненно важен для восстановления физических и ментальных сил: он укрепляет иммунитет, очищает мозг от токсинов, перерабатывает информацию (улучшая память), регулирует гормоны и помогает восстановить ткани.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ:

- ложиться спать в одно и то же время;
- ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);
- сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.;
- проветривать помещение перед сном.



«0» ГАДЖЕТОВ ЗА ДВА ЧАСА ДО СНА!



Подсветка и мерцание экрана. Дело в том, что голубой свет, излучаемый от экрана, приводит к понижению уровня мелатонина. Именно этот гормон отвечает за качество нашего сна и скорость засыпания.



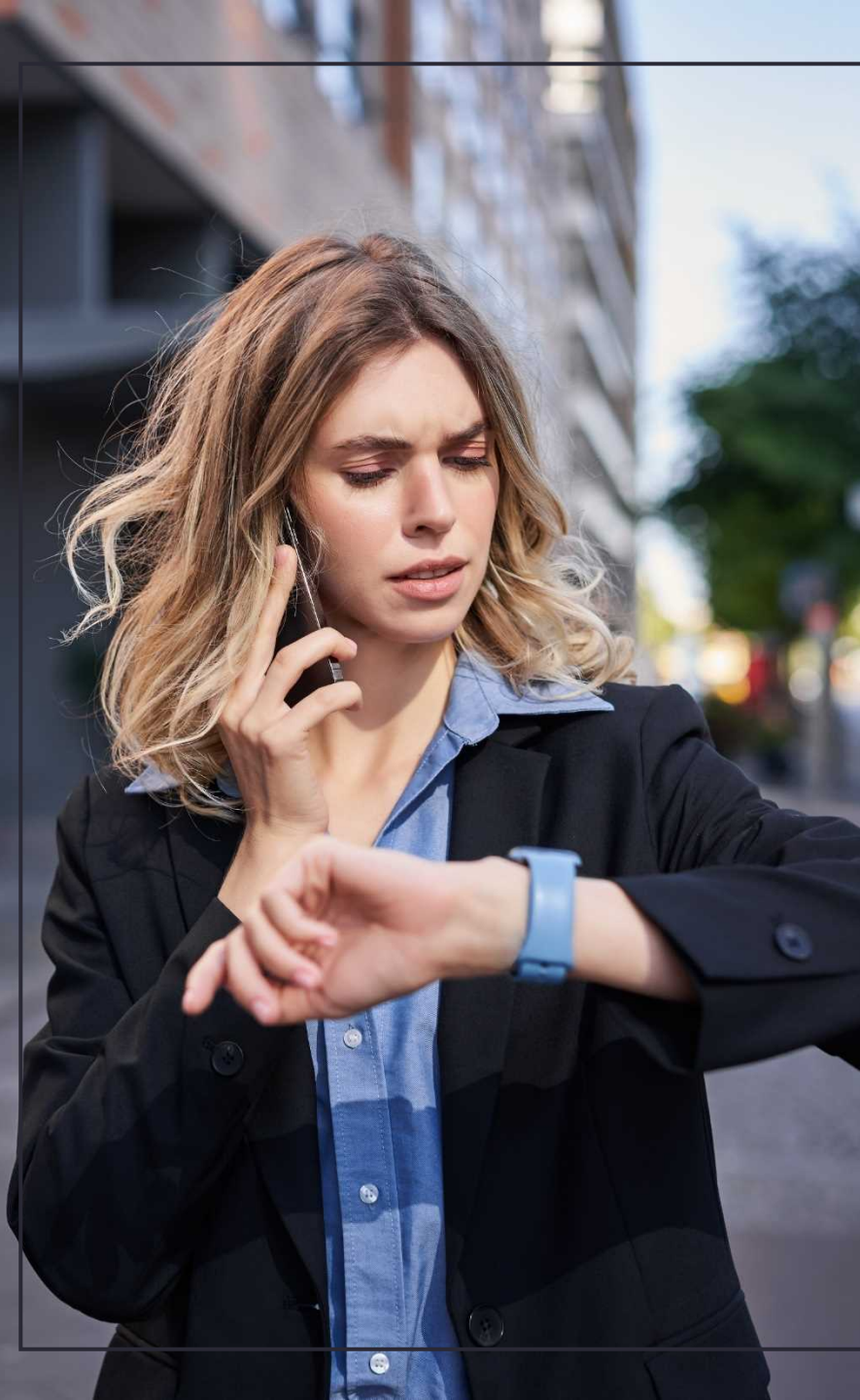
Дополнительная нагрузка на мозг. Электронные девайсы обладают стимулирующим эффектом для нашего организма.



Привычка. Долгое пользование гаджетами перед сном может выработать привычку позднего отхода ко сну

Посвятите это время общению с близкими,
чтению, примите душ.





ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ:

- **06:30–07:00 — Подъем:** Пробуждение, водные процедуры.
- **07:00–07:30 — Зарядка/Активность:** Легкая физическая нагрузка для тонуса.
- **07:30–08:00 — Завтрак:** Питательный завтрак (белки + сложные углеводы).
- **09:00–12:00 — Работа (Пик 1):**
Время для самых сложных задач, максимальная умственная активность.
- **12:00–13:00 — Обед:** Полноценный прием пищи, отдых от экранов.
- **13:00–14:00 — Легкая активность:** Прогулка или рутинные задачи.
- **14:00–16:00 — Работа (Вторая половина):** Вторичные дела, обучение.
- **16:00–18:00 — Работа (Пик 2):** Спад усталости, второй всплеск продуктивности.
- **18:00–19:00 — Ужин:** Легкий ужин (за 3 часа до сна).
- **19:00–21:00 — Личное время:** Хобби, общение, спорт, семейные дела.
- **21:00–22:00 — Вечерний ритуал:** Расслабление, медитация, чтение, отказ от гаджетов.
- **22:00–22:30 — Сон:** Отход ко сну.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ МИНЗДРАВА РОССИИ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ "ТАК ЗДОРОВО"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ГБУЗ "ЦОЗИМП" МЗ КК



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ геронтологии и профилактической медицины» Минздрава России

Не откладывайте на завтра! Увеличьте свою физическую активность сегодня!

Рекомендации

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Занимайтесь физической активностью в медленном темпе, постепенно повышая интенсивность
- Делайте короткие активные перемены в течение дня

Одно занятие должно быть не менее 10 минут. Сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели

Умеренная нагрузка = 150 минут в неделю (можно увеличить до 5 часов в неделю)

Интенсивная нагрузка = 75 мин в неделю (можно увеличить до 150 минут в неделю)



TAKZDOROVU.RU



Официальный
канал
Минздрава
России



Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>

Методическая помощь в разработке и реализации
школ здоровья, организации диспансеризации,
сопровождении корпоративных программ



237-29-74
237-22-14