ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**ДВИЖЕНИЕ - НАША ЖИЗНЬ**

 (памятка для населения)

 **«Хочешь быть сильным – бегай.**

 **Хочешь быть красивым – бегай.**

 **Хочешь быть умным – бегай».** (древнегреческое изречение)

Давайте задумаемся! Природа на 40% от всей массы тела наделила человека мышечной тканью. У каждого из нас более 600 мышц! Порядка 360 суставов! Более 50% веса человека составляет соединительная ткань! Человеку от природы заложено постоянно находиться в движении. А теперь вспомните – как давно вы бегали по стадиону? Катались на велосипеде? Делали утреннюю зарядку? Плавали? Танцевали?

***Почему нужно движение? Познакомьтесь с высказываниями некоторых специалистов:***

«Человек, длительное время занимающийся спортом, имеет в три раза больше шансов избежать инфаркта (или пережить инфаркт, если он все-таки случится». (проф.Хальхубер)

«Для людей, перешедших рубеж сорокалетнего возраста, физическую тренировку можно считать единственной возможностью противостоять естественным процессам старения». (проф.Хольман).

Медики всех времен не устают предостерегать: недостаточная физическая активность подрывает здоровье, старит человека, приближает его смерть. Недостаток движения опасен для нашего организма так же, как и недостаток кислорода.

Вот список основных заболеваний, которыми наши современники могут расплатиться за низкую двигательную активность:

инфаркт миокарда;

заболевания кровеносных сосудов;

болезни пищеварительной системы;

нарушение обмена веществ;

нарушение осанки;

заболевания нервной системы;

ослабление связок и мышц, болезни суставов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***А теперь определите – какова роль движения в вашей жизни?*** | **http://forarchipeople.ru/wp-content/uploads/2014/07/%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D1%8F-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C.jpg** | ***Диагноз вашей личной физической активности вы можете поставить себе сами!*** |

 ***Как вы двигаетесь, проявляете себя активно во всех сферах вашей жизни: дом, дорога из дома на работу и обратно, выходные дни (отпуск)?*** Внутри каждой этой сферы ваша физическая активность может быть минимальной (три минуса), слабой (два минуса), средней (один минус), большой (два плюса) и максимальной (три плюса). Если в итоге ваших подсчетов минусов больше, следует насторожиться!

 ***Нужно срочно заняться физкультурой!***

***Как при загруженности современной жизни найти время для себя, для своего здоровья и заняться спортом?*** *Не нужно строить наполеоновских планов, никаких понедельников!*

***Нужно разработать реальную программу повышения физической активности:***

***1. Дорога из дома на работу и обратно.*** *Старайтесь избегать езды на транспорте там, где можно пройтись, выходите на одну, а то и две остановки раньше. Идите быстрым темпом в течение 30 минут. Чем быстрее вы идете, тем больше пользы для сердца и кровеносных сосудов.*

***2. На работе.*** *Лифту бойкот- поднимайтесь пешком, если много сидите, чаще меняйте положение тела, периодически вставайте, делайте энергичные движения руками, ногами. Если же, наоборот, много стоите – переносите нагрузку с одной ноги на другую, старайтесь при любой возможности сесть. Каждый час нужно выполнять несколько энергичных движений, быстрая ходьба – как вариант.*

***3. Выходные дни.*** *Лучшее, что можно сделать для своего здоровья – начать регулярные беговые тренировки. Тот, кто будет бегать систематически, постепенно повышать физическую нагрузку, в короткие сроки добьется отличного физического состояния и самочувствия. Альтернатива бегу - быстрая ходьба. Когда мы ходим прогулочным шагом, задействованы 200мышц! Во время активной ходьбы человек в среднем тратит 300Ккал/ч, а когда сидит за компьютером – всего 110ккал/ч. Любой вид спорта на ваш вкус (плавание, велосипед, игры с мячом) - только пойдут на пользу для вашего здоровья. Активный отдых в выходные дни послужит хорошей зарядкой бодрости на всю неделю.*

***4. Отпуск.*** *Заранее подготовьте себя – ни дня пассивного отпуска. Решительно настройте себя на то, чтобы во время отпуска ежедневно заниматься физическими упражнениями.*

***5. Будни.*** *Программа – минимум. Утренняя зарядка – всего 5 минут, каждое упражнение по 30с., их вы можете подобрать индивидуально. Даже если делать в медленном темпе, но добросовестно, не пропуская ни дня, эта зарядка принесет не только пользу, но и улучшит ваше самочувствие на весь день. А повысить настроение поможет зарядка под музыку. Не забываете делать зарядку при открытой форточке и через 15мин после сна. Такая программа подойдет и для людей с ослабленным здоровьем, плохо тренированных.*

 **Аксиома верна во все времена: Движение – это жизнь!**

 **«Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому!»**

**(Н.Амосов)**