



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

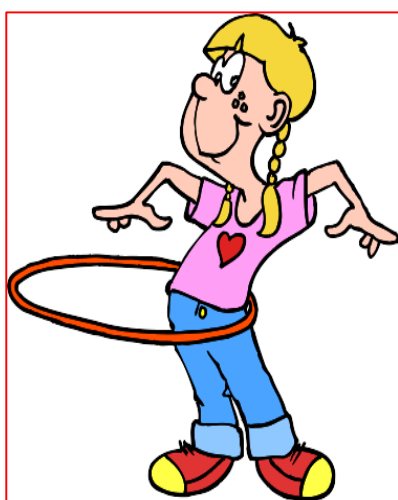
**Физическая активность является одним из
ключевых аспектов здорового образа жизни.**

Наиболее распространенные виды
активных физических упражнений:

интенсивная (быстрая)
ходьба, плавание, теннис, верховая
езда, езда на велосипеде,
спортивные танцы, физические
упражнения под музыку, гребля,
катание на коньках, катание на
лыжах, занятия на тренажерах
(«бегущая дорожка», велосипед).



**Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!**



Если Вы находитесь в самом начале пути по
укреплению своего здоровья, начинайте физические
упражнения в медленном темпе и, только
адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и
ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их
интенсивность.

Занимайтесь физическими упражнениями
регулярно, а для этого выделите для него время в своем
распорядке дня.

Если во время выполнения физических упражнений
Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам
стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее
интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия; о
чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность
восстановительного периода более 10 минут.

Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед,
теннис и т.п.), тем самым Вы устранили элемент монотонности в занятиях,
уменьшая вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день
одно и то же»).

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с
раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что
поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

ПОМНИТЕ,
**физическая активность является важным и
действенным инструментом в сохранении и
улучшении Вашего здоровья,**

**а потому она должна стать
неотъемлемым атрибутом
Вашей жизни!**

