

Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Избежать всех жизненных неприятностей, конечно, не возможно, но повысить качество жизни и продлить ее в силах каждого. Залог успеха в правильном сбалансированном питании, соблюдении режима дня, в умеренных физических нагрузках.

Итак, физическая активность полезна для здоровья по следующим причинам: укрепляется опорно-двигательный аппарат; укрепляется и развивается нервная система; улучшается работа сердца и сосудов; улучшается работа органов дыхания; повышается иммунитет и улучшается состав крови; улучшается метаболизм; меняется отношение к жизни. Более того, умеренные занятия спортом, повышают мозговую активность, улучшают настроение, помогают справиться со стрессом.

Что такое умеренная или выраженная физическая активность?

Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, просто ходьба. Физическая активность может быть достаточно кратковременной, но очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 30 минут. Как же можно обеспечить так необходимый здоровью минимум физической активности?

Вот несколько советов:

- после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору);
- по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором;
- припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добираться до него;
- вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры;
- если у Вас есть приусадебный участок, загородный дом – не избегайте работы по дому, в саду;
- во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху;
- в выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.);
- периодически меняйте виды физических упражнений, тем самым Вы устранили элемент монотонности в занятиях.
- 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.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует:

- детям и подросткам: 60 минут ежедневной активности умеренной и высокой интенсивности;
- взрослым людям (18 лет и больше): 150 минут активности умеренной и высокой интенсивности в неделю.

Важно не только как можно больше двигаться, а не лениться, ведь движение - залог здорового организма.