



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

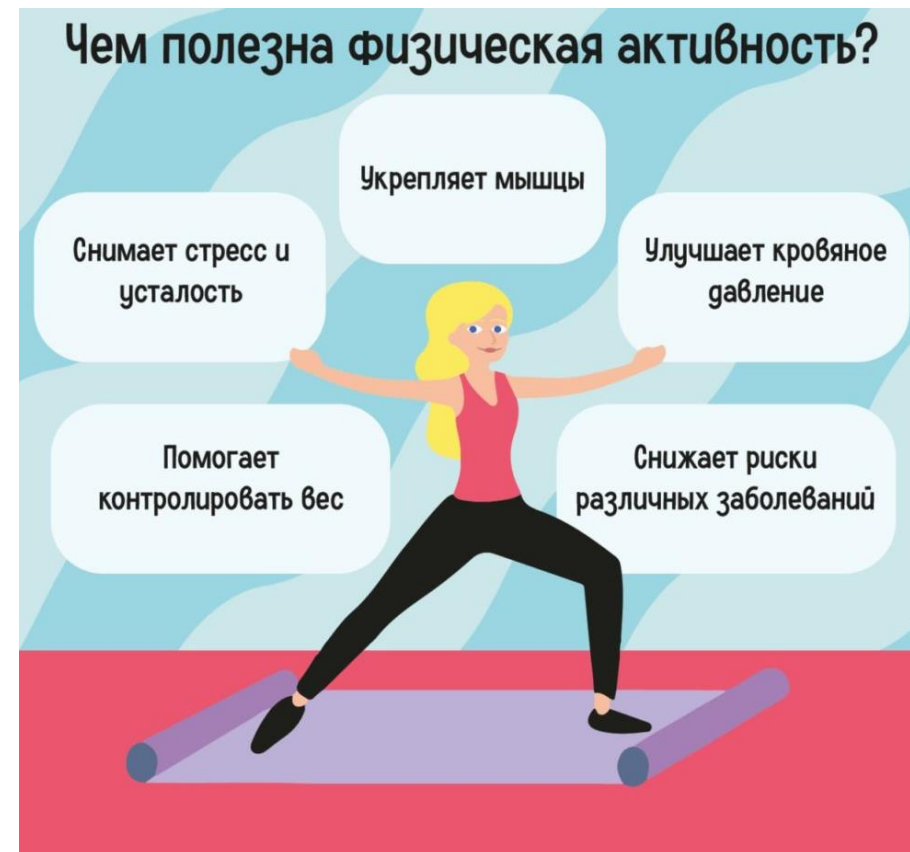
ЗАНЯТИЕ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ

АКТИВНОСТЬ И РЕЖИМ ДНЯ

Врач-терапевт
Пахомова НВ
18 женская консультация

Что даёт регулярная активность?

- ♥ Снижает риск инфаркта на 30–40%
- ♥ Снижает давление на 5–10 мм
- ♥ Улучшает контроль сахара в крови
- ♥ Снижает тревожность и депрессию
- ♥ Укрепляет кости и иммунитет
- Ни одно лекарство не даёт столько эффектов.



Сколько нужно двигаться? (ВОЗ)

- 150 мин/нед — умеренная активность (ходьба)
или
- 75 мин/нед — интенсивная (бег, плавание)
- = 30 минут ходьбы 5 раз в неделю
- Как начать: с 10 минут в день, без травм



Как начать безопасно?

- Начните с 10 минут в день
- Увеличивайте на 2–3 минуты каждую неделю
- +500 шагов к текущему уровню
- Разминка — обязательно! 3–5 минут:
 - шея → плечи → руки → туловище → ноги
- Регулярность важнее интенсивности.



Сон — фундамент здоровья

- Спи́те 7–8 часов
 - Ложи́тесь до 23:00
 - Просы́пайтесь в одно и то же время
 - За 1 час до сна — без телефона
-
- Без качественного сна активность бесполезна.



Итог занятия

- 30 минут ходьбы в день = защита от болезней
- Начинайте с малого, без травм
- Сон и режим — половина успеха
- Домашнее задание:
- Записывайте шаги и время сна каждый день

