ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ МАКСИМА ГОРЬКОГО»
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Физическая активность как путь к здоровью

Ст. препод. кафедры Организации высшего образования и управления здравоохранением Михайловина В.Ю.
Зав. кафедрой Организации высшего образования и управления здравоохранением док. мед.наук, проф. Киосева Е.В.
студент медико-фармацевтического факультета Андреев П.А.

Физическая активность как путь к здоровью

Физическая активность – ключ к долгой и здоровой жизни. Регулярные упражнения приносят многочисленные преимущества для организма.

В этой презентации мы рассмотрим, как движение улучшает здоровье и качество жизни.

Польза регулярной физической активности

30%

Снижение риска

Уменьшает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний

68%

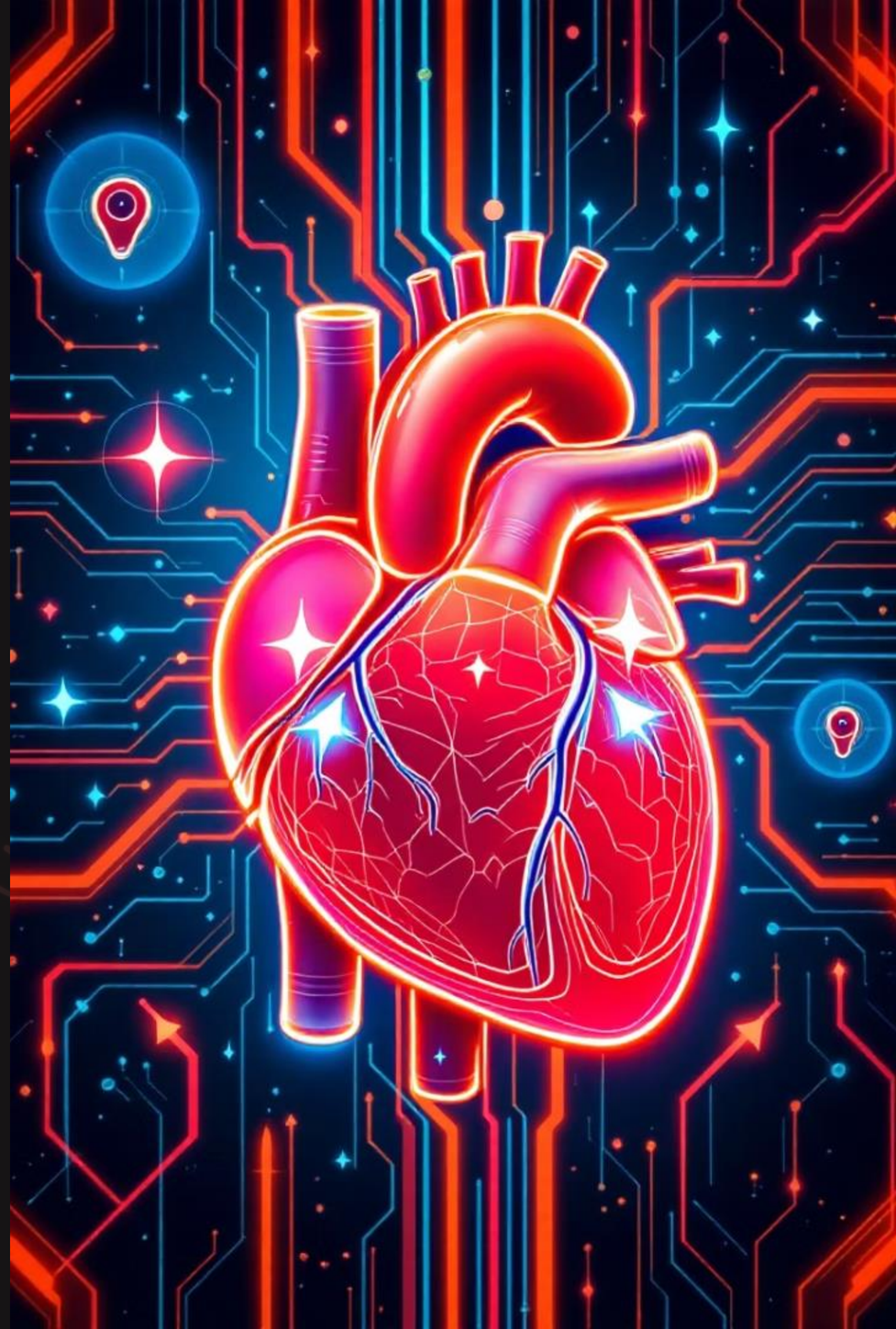
Здоровый вес

Помогает поддерживать оптимальную массу тела

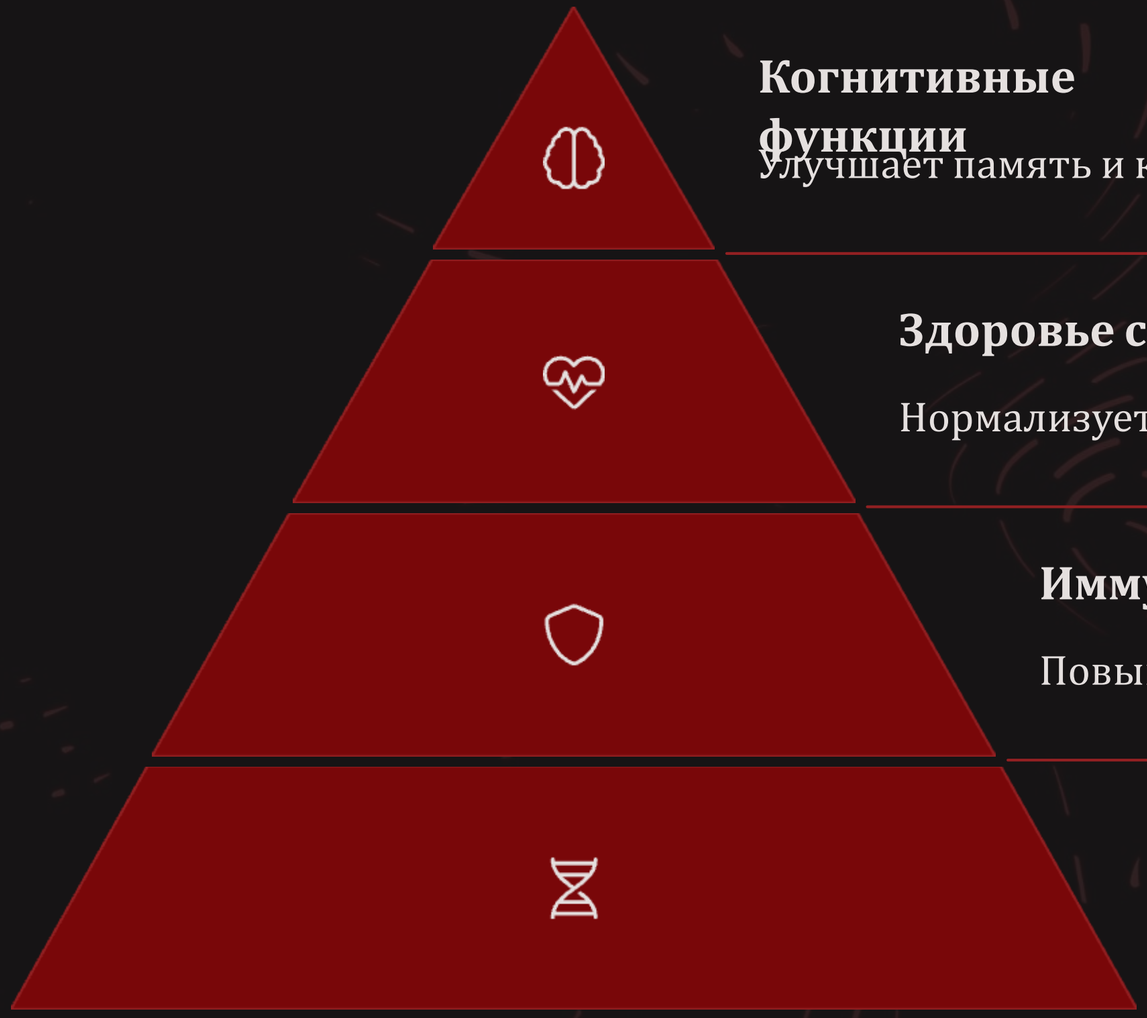
50%

Лучший сон

Улучшает качество и продолжительность сна



Влияние физической активности на организм



Когнитивные функции

Улучшает память и концентрацию

Здоровье сердца

Нормализует давление и холестерин

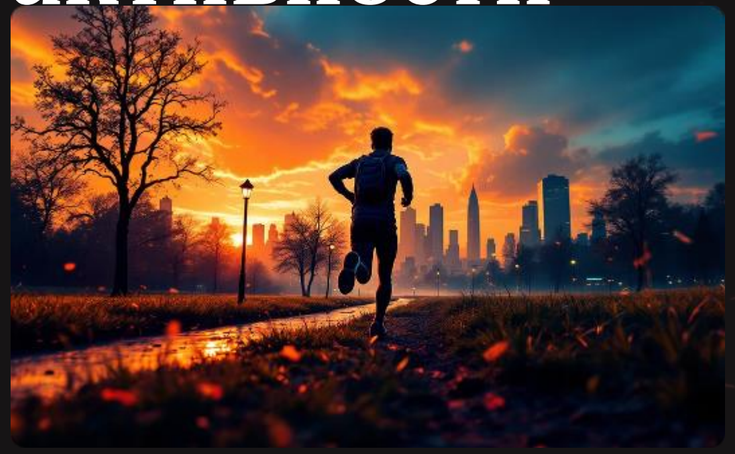
Иммунитет

Повышает защитные силы организма

Метаболизм

Регулирует уровень сахара в крови

Виды физической активности



Аэробные упражнения

Бег, плавание и езда на велосипеде тренируют сердечно-сосудистую систему.

Силовые тренировки

Поднятие тяжестей и упражнения с собственным весом укрепляют мышцы.

Гибкость

Йога, стретчинг и пилатес повышают гибкость и улучшают осанку.

Рекомендации по физической активности

150 минут

Умеренная активность в неделю

75 минут

Интенсивная активность в неделю

Ежедневно

Растяжка и гибкость

2–3 дня

Силовые тренировки

Физическая активность и возраст

Дети и подростки

Минимум 60 минут активности в день. Игры, спорт и активный отдых.

Взрослые

150 минут в неделю. Комбинация аэробных и силовых упражнений.

Пожилые люди

Умеренные нагрузки. Особое внимание равновесию и профилактике падений.

Как начать заниматься физической активностью

Проконсультируйтесь с врачом

Особенно важно при наличии хронических заболеваний.

Выберите подходящий вид активности

Учитывайте свои интересы и физические возможности.

Начните с малого

Короткие прогулки или 10-минутные тренировки дома.

Постепенно увеличивайте нагрузку

Добавляйте 5-10 минут каждую неделю.

Мотивация и поддержание активности

Ставьте конкретные цели

Например, пройти 10000 шагов в день или пробежать 5 км.

Используйте принцип SMART: конкретные, измеримые, достижимые цели.

Найдите партнера

Тренируйтесь с другом или присоединитесь к группе единомышленников.

Совместные тренировки повышают ответственность и приносят радость.

Отслеживайте прогресс

Ведите дневник тренировок или используйте фитнес-приложения.

Поощряйте себя за достигнутые результаты и пройденные этапы.

Практические советы для повседневной жизни

Ходьба вместо транспорта

Выходите на одну остановку раньше. Паркуйтесь дальше от входа.

Лестница вместо лифта

Начните с одного-двух этажей. Постепенно увеличивайте количество.

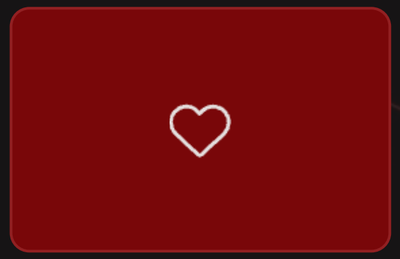
Активные перерывы

Каждый час вставайте на 5 минут. Делайте простую разминку.

Активный отдых на природе

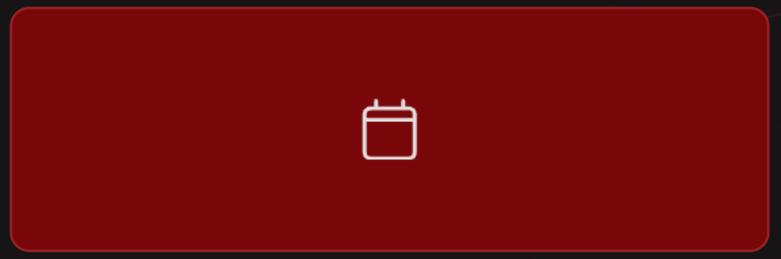
Выбирайте пешие прогулки, велосипед или игры на свежем воздухе.

Заключение



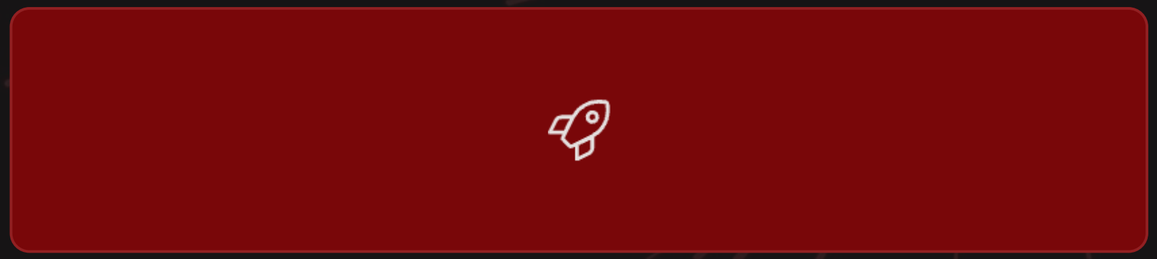
Здоровье – главное богатство

Физическая активность – важнейший компонент его сохранения



Регулярность – ключ к успеху

Постоянные умеренные нагрузки лучше редких интенсивных



Начните сегодня!

Даже 10 минут в день – шаг к лучшему здоровью

Благодарю за внимание!