

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа
№ 4»

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ
Неделя продвижения здорового образа жизни.
03.04.2023 – 09.04.2023



Под продвижением здорового образа жизни понимается **формирование поведения и образа жизни, способствующих укреплению здоровья человека, а также целенаправленное развитие здоровой жизненной среды.**

Активный образ жизни = здоровый образ жизни. Эта формула для каждого должна быть как аксиома не требующая доказательств. Активный образ жизни, это все то время, которое вы не тратите на бесполезное лежание на диване с пультом в руках и сидение за компьютером, наблюдая в социальных сетях за насыщенной и активной жизнью других людей.

Почему же необходимо быть физически активным? Физическая активность (ФА) – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни. ФА является более широким понятием, чем спорт, который покрывает лишь 5-15% физических затрат населения и определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности в неделю (2,5 часа) или 75 минут (1 час и 15 минут) интенсивной аэробной ФА. Это не так уж и много, но многие люди не делают и этого из-за отсутствия привычки, нехватки времени и сил. И это конечно серьезно бьет по здоровью. Глобальные оценки ВОЗ

свидетельствуют о том, что 27,5% взрослых и 81% подростков не выполняют рекомендации в отношении ФА, при этом в последнее десятилетие практически не отмечено позитивных тенденций. Сохраняются также заметные диспропорции: данные свидетельствуют о том, что в большинстве стран девочки и женщины проявляют меньшую физическую активность, чем мальчики и мужчины.

По данным российского исследования ЭССЕ-РФ распространенности поведенческих факторов риска по стране на случайной выборке >18 тыс. человек низкая физическая активность (НФА) составила 38,8%, при этом наибольшая частота этого показателя была выявлена в молодом и среднем возрасте. Среди женщин распространенность НФА оказалась выше по сравнению с мужчинами (40,8 и 36,1%, соответственно), а среди сельских жителей достоверно ниже в сравнении с горожанами (34,2 и 39,7%, соответственно).

Люди с низкой физической активностью имеют на 20-30% выше риск смертности от всех причин по сравнению с теми, кто уделяет, хотя бы, 30 мин в день умеренной физической активности большинство дней в неделю. Недостаточная физическая активность является одним из основных независимых факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, в т.ч. сердечнососудистых и онкологических, а также сахарного диабета 2 типа. Так, по оценкам экспертов физическая инертность является основной причиной порядка 21-25 % случаев заболеваний рака молочной железы и толстой кишки, 27 % случаев заболевания сахарным диабетом и около 30% случаев заболеваний ишемической болезнью сердца.

Регулярная физическая активность, такая как быстрая ходьба, танцы, активный отдых на природе, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др. приносят значительную пользу здоровью. Любая физическая активность несомненно лучше, чем ее отсутствие и каждому человеку очень важно обеспечивать достаточный ее уровень на протяжении всей жизни.

Первый шаг на пути к повышению физической активности –

ВСТАТЬ СО СВОЕГО КРЕСЛА!

Повышаем ежедневный уровень физической активности.

– Чтобы повысить свою физическую активность, необходимо больше двигаться. Начните с самых простых и естественных упражнений. Важно просто начать – начните с того, что вы можете выполнять. Делайте сколько получится. Главное сформировать привычку больше двигаться. Со временем эта привычка станет частью вашей жизни и время для тренировок найдется само.

– Возьмите за правило ходить пешком или ездить на велосипеде вместо поездок на автомобиле, или проходите хотя бы часть маршрута с работы и домой пешком.

– Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. Вы можете сначала проходить только часть пути по лестнице. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

- Попробуйте сократить время работы сидя. Делайте небольшие перерывы во время которых можно сделать простые упражнения, например 5-6 приседаний, наклоны в стороны, повороты корпуса, простые упражнения на плечевой пояс.
- Минимальная продолжительность одного занятия в день должна быть не менее 10 минут. Объедините в одно занятие как минимум 30 минут физической активности средней интенсивности в большее число дней. Будьте активными с семьей и друзьями.
- Постарайтесь получать удовольствие от некоторых регулярных интенсивных видов физической активности, приносящих дополнительную пользу для здоровья и физического состояния. Выберите тот вид занятий, который доставляет вам радость.
- Один из способов ввести регулярную физическую активность в вашу жизнь, – это ходить пешком. Увеличивайте нагрузку постепенно, сначала ходите пешком 10 минут в день в течение первых 2 недель, в дальнейшем постепенно увеличивайте время. После того, как вы выберете комфортный для вас темп, постарайтесь ходить намного быстрее; практикуйте ходьбу быстрым шагом пару месяцев.
- Для разнообразия, в выходные дни, можно добавить в теплое время года прогулки на велосипеде, а зимой – на лыжах.
- Приобретите недорогие спортивные часы или установите программу подсчета шагов на своем смартфоне, для контроля ежедневной нагрузки. Постепенно доведите норму своих шагов до 10 000 в день.
- Уделяйте время для упражнений на укрепление мышц и равновесие для профилактики падений, травм и инвалидизации.
- Не забываем про безопасность и снижение риска травм во время занятий, – носите удобную обувь для ходьбы пешком или шлем для поездок на велосипеде.