

С 8 по 14 июня 2026 года Минздрав РФ проводит Неделю информирования о важности физической активности.



Неделя информирования о важности физической активности

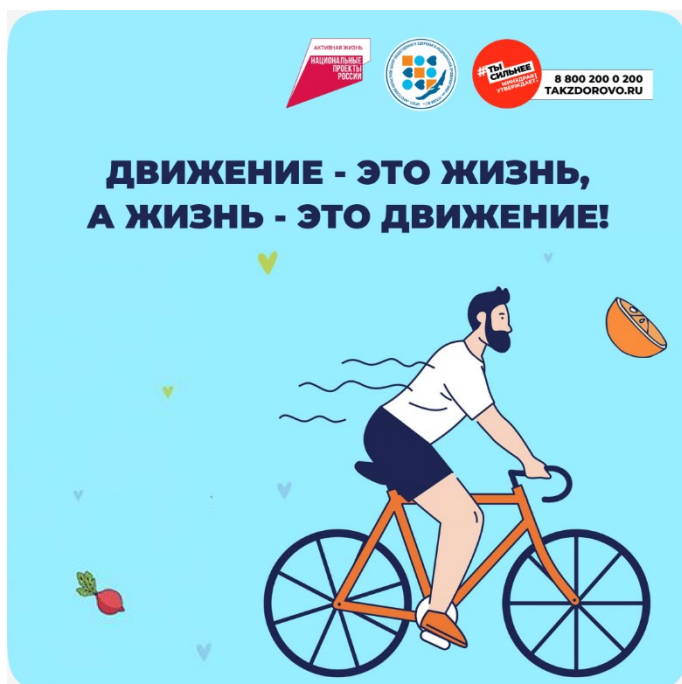
Сегодня люди двигаются всё реже. Примерно каждый четвёртый взрослый ведёт сидячий образ жизни. Мы настолько привыкли к удобствам, что даже продукты заказываем с доставкой на дом, не вставая с дивана. Врачи называют это «физической инертностью».

Между тем движение жизненно необходимо. Доказано: регулярная активность:

- защищает сердце и сосуды;
- снижает риск ожирения и сахарного диабета 2 типа;
- помогает справляться с тревогой и плохим настроением;
- улучшает память и работу мозга.

Причин быть активным много, но большинство упирается в отговорки: нет привычки, нет времени, нет сил. Как же быть тем, кто постоянно занят?

Главный принцип



Даже маленькая активность лучше, чем её полное отсутствие.

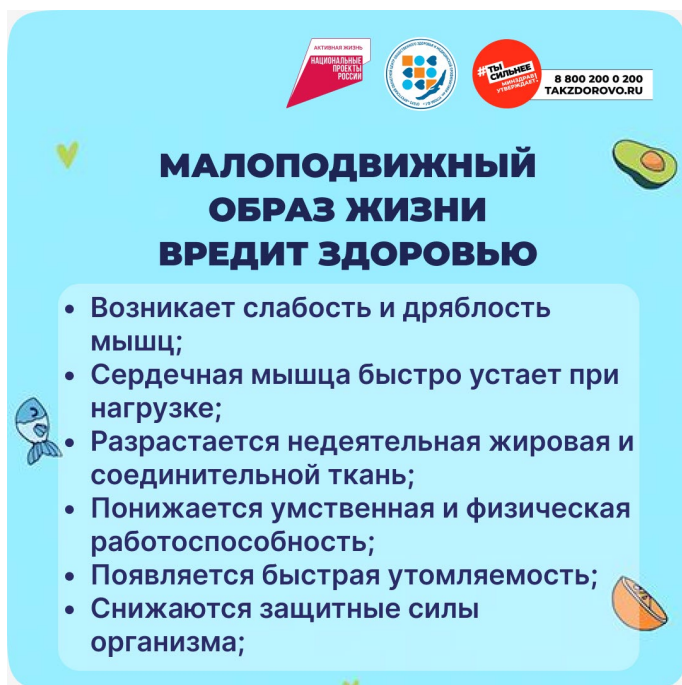
Выберите 2–3 подходящих способа и постепенно превращайте их в привычку.




Практические способы добавить движение в повседневность

1. Обычная ходьба

Ходьба подходит почти всем. Она безопаснее бега, хорошо тренирует сердце и поднимает настроение. Как ходить больше:

- вместо того чтобы вывалить всю гору белья из стиралки разом, доставайте и развешивайте вещи по очереди;
- выходите из автобуса или метро на одну остановку раньше;
- откажитесь от лифта — ходите по лестнице (это даже эффективнее ходьбы по ровной дороге);
- оставляйте машину подальше от места назначения, чтобы пройти лишние 100–200 метров.






МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

- Возникает слабость и дряблость мышц;
- Сердечная мышца быстро устает при нагрузке;
- Разрастается недейственная жировая и соединительная ткань;
- Понижается умственная и физическая работоспособность;
- Появляется быстрая утомляемость;
- Снижаются защитные силы организма;


2. Короткая зарядка, разминка и растяжка

Утренняя зарядка занимает всего 10–15 минут. А небольшая разминка на работе — и того меньше, 5 минут. Это заряжает бодростью и помогает лучше думать.

Если совсем нет времени на полноценную зарядку, сделайте 1–2 упражнения, пока закипает чайник. Некоторые упражнения на растяжку можно выполнять, даже не вставая со стула.









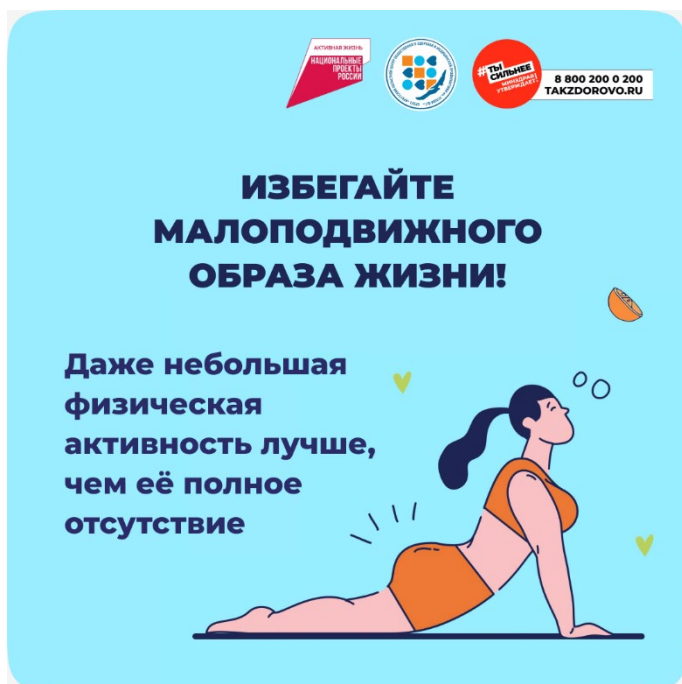
РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- **Сердечно-сосудистых заболеваний** (ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии)
- **Расстройства дыхания** (хронической обструктивной болезни легких)
- **Нарушения обмена веществ** (ожирения, подагры)
- **Заболеваний сосудов** (атеросклероза, формирования тромбов)

3. Напоминания о движении

Умные часы, фитнес-браслеты и мобильные приложения часто умеют подавать сигнал, если вы слишком долго сидите. Если гаджетов нет — поставьте обычный будильник на

каждый час. Как только услышали сигнал, встаньте и сделайте 5-минутный перерыв: пройдите по комнате, разомните шею, спину и ноги.



4. Активные игры

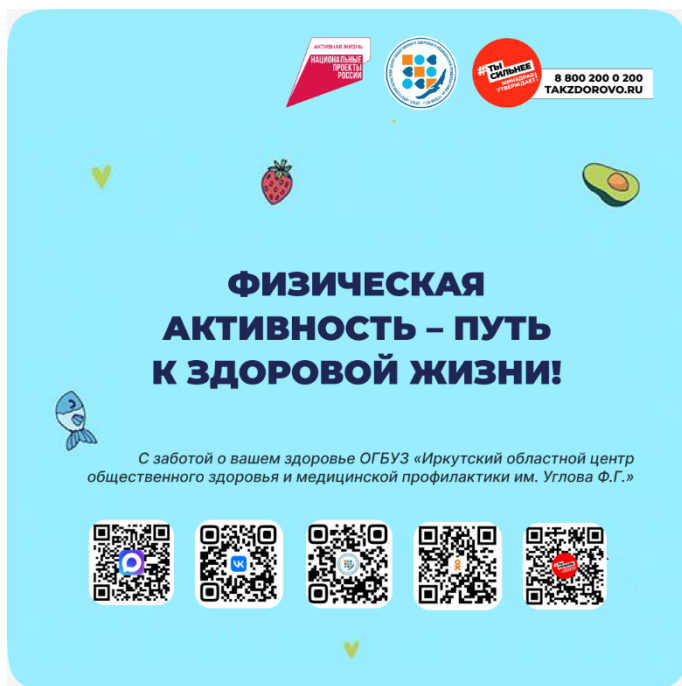
Игры в движении хороши в любом возрасте. Это может стать вашим хобби или просто способом весело провести время с семьёй — например, побегать и пошалить с детьми. Отличный вариант и для тех, у кого есть собака.



5. Двигайтесь в любых паузах

Стоите в очереди в магазине? Ждёте, пока загрузится компьютер или откроется нужная программа? В такие моменты можно тихонько пританцовывать или просто походить вокруг своего рабочего места.

Не ждите особого времени или условий. Начните с малого.



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
«ЗДОРОВЬЕ
РОССИИ»

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ – ПУТЬ
К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»

QR codes for social media and website links.

Будьте в движении, где бы вы ни находились!