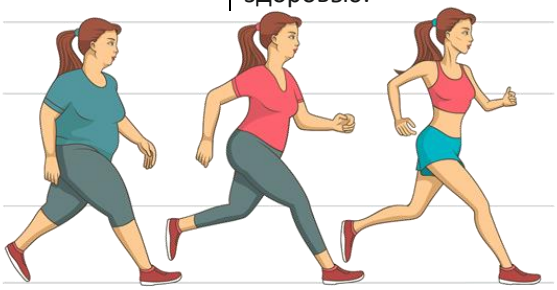
Как преодолеть себя и начать заниматься

Многие обстоятельства препятствуют занятиям физической активностью (ФА).

«Препятствия»	Пути преодоления
У меня нет времени	На занятия достаточно потратить только 30 минут. Можете Вы обойтись без нескольких 30-минутных телевизионных передач в неделю?
Занятия ФА не доставляют мне удовольствия	Начните с того, что Вы любите (прогулки, танцы, подвижные игры, например, с детьми и животными).
Мне не с кем заниматься физической активностью	Может быть, Вы не интересовались? Сосед, член семьи или коллега по работе могут составить вам компанию.
Очень плохая погода	Существует много видов занятий ФА, которыми Вы можете заниматься дома или на работе.
Я слишком стар(а)	В любом возрасте движения очень полезны.
Здоровье не позволяетмне заниматься	Ваш доктор подберёт Вам комплекс упражнений, чтобы не навредить здоровью.



Кому необходимо дополнительная консультация врача:

- мужчинам, старше 40 лет;
- женщинам, старше 50 лет;
- курящим;
- лицам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания;
- имеющим 2 или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:
  1. артериальная гипертония
  2. повышенный уровень холестерина
  3. наследственность
  4. сахарный диабет
  5. ожирение

Издано в рамках проведения Месячника антинаркотический направленности и популяризации здорового образа жизни на территории ЕАО

Областное государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания ЕАО» организационно-методическое отделение

Адрес: 679000 ЕАО, г. Биробиджан, ул. Дзержинского, д. 16
Телефон: 8 (42622) 2-34-69
E-mail: kcso@post.eao.ru
Сайт: http://kcsoeao79.ru/

г. Биробиджан, 2021

Областное государственное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания Еврейской автономной области»

ЗДОРОВ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

БУКЛЕТ–ПАМЯТКА

г. Биробиджан
2021

Что такое физическая активность

Физическая активность (ФА) – любые движения тела, производимые мышцами, которые сопровождаются расходом энергии.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни.

Уровни физической активности:

НИЗКАЯ физическая активность – соответствует состоянию покоя (человек спит или лёжа читает, смотрит телевизор).

УМЕРЕННАЯ физическая активность – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остаётся ощущение тепла и лёгкой одышки (быстрая ходьба, езда на велосипеде по ровной поверхности, плавание, танцы).

ИНТЕНСИВНАЯ физическая активность – нагрузка, которая значительно повышает частоту сердечных сокращений, вызывает появление пота и сильной одышки.

Аэробные нагрузки (кардиотренировки) –

нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса, ускорением обменных процессов, расходом калорий и сжиганием подкожного жира. Это:

- все виды аэробики;
- велопрогулки;
- катание на лыжах, коньках, роликах;
- плавание;
- бег и занятия на беговой дорожке;
- спортивная и скандинавская ходьба;
- пешеходный туризм;
- танцы;
- интенсивная домашняя работа.

При желании, вы легко сможете подобрать подходящую аэробную нагрузку, которая не только поможет держать организм в тонусе, но и будет доставлять настоящее удовольствие.

Если во время физической активности Вы почувствовали слабость или Вам стало трудно дышать – **НАГРУЗКА ЧРЕЗМЕРНА**, её интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия. О чрезмерности упражнений свидетельствует также **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА БОЛЕЕ 10 МИНУТ**.

Как и сколько нужно заниматься ФА?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

- заниматься **УМЕРЕННОЙ ФА НЕ МЕНЕЕ 150 МИНУТ (2 Ч 30 МИН) В НЕДЕЛЮ ИЛИ 75 МИНУТ (1 Ч 15 МИН) ИНТЕНСИВНОЙ АЭРОБНОЙ ФА**;
- для получения более значительной пользы, необходимо увеличить аэробную умеренную ФА до 300 минут (5 часов) в неделю, или интенсивную ФА до 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю, либо использовать и умеренную, и интенсивную ФА в комплексе.

Помните, физическая активность – важный и действенный инструмент в сохранении и улучшении Вашего здоровья!

Оцените свой уровень физической активности

Выберите одно утверждение, которое наилучшим образом описывает **уровень Вашей физической активности в настоящее время или Ваш интерес к ней.**

Оценка	Уровень ФА в настоящее время
1	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев
2	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю о том, чтобы начать в ближайшие 6 месяцев
3	Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но не делаю этого регулярно
4	Я занимаюсь интенсивной физической активностью менее 3 раз в неделю (или) умеренной физической активностью менее 5 раз в неделю
5	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 1-5 месяцев
6	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев
7	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 раза или более в неделю в течение 6 месяцев
8	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 6 раз или более в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев

Оцените свой уровень физической активности

Выберите одно утверждение, которое наилучшим образом описывает **уровень Вашей физической активности в настоящее время или Ваш интерес к ней.**

Оценка	Уровень ФА в настоящее время
1	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев
2	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю о том, чтобы начать в ближайшие 6 месяцев
3	Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но не делаю этого регулярно
4	Я занимаюсь интенсивной физической активностью менее 3 раз в неделю (или) умеренной физической активностью менее 5 раз в неделю
5	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 1-5 месяцев
6	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев
7	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 раза или более в неделю в течение 6 месяцев
8	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 6 раз или более в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев

Оцените свой уровень физической активности

Выберите одно утверждение, которое наилучшим образом описывает **уровень Вашей физической активности в настоящее время или Ваш интерес к ней.**

Оценка	Уровень ФА в настоящее время
1	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев
2	Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю о том, чтобы начать в ближайшие 6 месяцев
3	Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но не делаю этого регулярно
4	Я занимаюсь интенсивной физической активностью менее 3 раз в неделю (или) умеренной физической активностью менее 5 раз в неделю
5	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 1-5 месяцев
6	Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев
7	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 раза или более в неделю в течение 6 месяцев
8	Я занимаюсь интенсивной физической активностью 6 раз или более в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев

ОЦЕНКА ПО ШКАЛЕ

1: «Встань со своего кресла!»

Результаты теста показали, что Вы не очень заинтересованы в занятиях физической активностью. Задумывались ли Вы о том, какую пользу может принести физическая активность? В значительной степени можно улучшить своё здоровье с помощью ходьбы по 30 минут 3-4 раза в неделю. Проанализируйте, какие основные причины «мешают» Вам заниматься физической активностью? Измените своё отношение к физической активности.

Первый шаг на пути к занятиям физической активностью – встать со своего кресла.

от 2 до 5: «Планирование I этапа»

Результаты теста показали, что Вы готовы сделать физическую активность регулярной частью Вашей жизни. Вы сделали большой шаг навстречу улучшению своего здоровья. Занятия физической активностью должны быть регулярными – 3-5 раз в неделю.

Повышайте свою физическую активность!

от 5 до 8: «Не терять темп!»

Результаты теста показали, что Вы регулярно занимаетесь физической активностью. Гордитесь тем, что приносите пользу своему здоровью. Вы можете внести изменения в свою программу физической активности, чтобы она стала более приятной, подходящей или безопасной. Для разнообразия пробуйте новые виды физической активности.

Сохраняйте свою физическую активность!

ОЦЕНКА ПО ШКАЛЕ

1: «Встань со своего кресла!»

Результаты теста показали, что Вы не очень заинтересованы в занятиях физической активностью. Задумывались ли Вы о том, какую пользу может принести физическая активность? В значительной степени можно улучшить своё здоровье с помощью ходьбы по 30 минут 3-4 раза в неделю. Проанализируйте, какие основные причины «мешают» Вам заниматься физической активностью? Измените своё отношение к физической активности.

Первый шаг на пути к занятиям физической активностью – встать со своего кресла.

от 2 до 5: «Планирование I этапа»

Результаты теста показали, что Вы готовы сделать физическую активность регулярной частью Вашей жизни. Вы сделали большой шаг навстречу улучшению своего здоровья. Занятия физической активностью должны быть регулярными – 3-5 раз в неделю.

Повышайте свою физическую активность!

от 5 до 8: «Не терять темп!»

Результаты теста показали, что Вы регулярно занимаетесь физической активностью. Гордитесь тем, что приносите пользу своему здоровью. Вы можете внести изменения в свою программу физической активности, чтобы она стала более приятной, подходящей или безопасной. Для разнообразия пробуйте новые виды физической активности.

Сохраняйте свою физическую активность!

ОЦЕНКА ПО ШКАЛЕ

1: «Встань со своего кресла!»

Результаты теста показали, что Вы не очень заинтересованы в занятиях физической активностью. Задумывались ли Вы о том, какую пользу может принести физическая активность? В значительной степени можно улучшить своё здоровье с помощью ходьбы по 30 минут 3-4 раза в неделю. Проанализируйте, какие основные причины «мешают» Вам заниматься физической активностью? Измените своё отношение к физической активности.

Первый шаг на пути к занятиям физической активностью – встать со своего кресла.

от 2 до 5: «Планирование I этапа»

Результаты теста показали, что Вы готовы сделать физическую активность регулярной частью Вашей жизни. Вы сделали большой шаг навстречу улучшению своего здоровья. Занятия физической активностью должны быть регулярными – 3-5 раз в неделю.

Повышайте свою физическую активность!

от 5 до 8: «Не терять темп!»

Результаты теста показали, что Вы регулярно занимаетесь физической активностью. Гордитесь тем, что приносите пользу своему здоровью. Вы можете внести изменения в свою программу физической активности, чтобы она стала более приятной, подходящей или безопасной. Для разнообразия пробуйте новые виды физической активности.

Сохраняйте свою физическую активность!