

9-15 января – Неделя продвижения активного образа жизни

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности.

В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти. У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.

Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Дополнительные материалы для использования в работе

Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
profilaktika.tomsk.ru:

- [Всемирный день снега \(Международный день зимних видов спорта\)](#)

Статьи на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»:

- [Пирамида физической активности](#)
- [Как развлечься с детьми зимой](#)
- [Выбор зимнего вида спорта для ребенка](#)
- [Как не прерывать беговые тренировки зимой](#)
- [Популярные зимние виды спорта](#)
- [Физическая активность зимой](#)
- [Утренняя гимнастика. Быть или не быть?](#)
- [Закаливание детей дошкольного возраста](#)
- [Закаливание](#)
- [Закаливание водой](#)

Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:

- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Информационные материалы ([скачать материалы](#)):

- Листовка «Избыточная масса тела»
- Листовка «Схема действий после измерения роста и веса»
- Листовка «Хроническая усталость»
- Буклет «Профосмотр и диспансеризация»
- Плакат «Активный отпуск зимой доступен каждому»
- Плакат «Диспансеризация»
- Плакат «Зима – не повод сидеть дома»
- Плакат «Идеи для полезного перекуса»
- Плакат «Как провести новогодние праздники с пользой»
- Плакат «Питьевой режим»
- Плакат «Правила здорового сна»
- Магнит «Пирамида питания» 2 варианта
- Наклейка «Я выбираю ЗОЖ» 2 варианта
- Наклейка «Овощи и фрукты»

Лекции, презентации ([скачать материалы](#)):

- «Здоровый образ жизни: рекомендации ВОЗ»
- «Консультирование населения по вопросам питания и физической активности в простой и доступной форме» для медицинских работников

Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:

- [Физическая активность в пожилом возрасте](#)
- [Влияние физической активности на здоровье человека](#)
- [Физическая активность в холодное время года](#)
- [Скандинавская ходьба](#)
- [По стопам здоровья \(к Всемирному дню ходьбы\)](#)
- [О физической активности](#)
- [Ошибки в спортзале](#)
- [Движение и здоровье](#)
- [Видеоролики с портала о здоровом образе жизни](#)

Информацию подготовила:

- врач по медицинской профилактике отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
Мадина Кыдырбаевна Шаттыкова