



Центр Общественного  
Здоровья  
медицинской профилактики  
и информационных технологий  
Рязанской области

Рязанская область

**14 - 20  
АВГУСТА**



**НЕДЕЛЯ  
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ  
АКТИВНЫХ ВИДОВ  
СПОРТА**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU





## ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

# ПОЛЬЗА АКТИВНОГО ОТДЫХА



8 800 200 0 200  
TAKZDROV.RU





## УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Сердце тренируется работать эффективнее,  
тем самым:

- уменьшается риск тромбообразования;
- снижается уровень холестерина;
- уменьшается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

# АКТИВИЗАЦИЯ РАБОТЫ МОЗГА



**Отвлечение от привычных  
занятий способствует  
повышению умственной  
деятельности**





## УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- улучшается гибкость
- увеличивается мышечная сила
- улучшается подвижность суставов
- снижается риск развития остеопороза



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

**Регулярные нагрузки в умеренном режиме способствуют выработке иммунных клеток, которые вступают в борьбу с инфекционными и вирусными агентами**

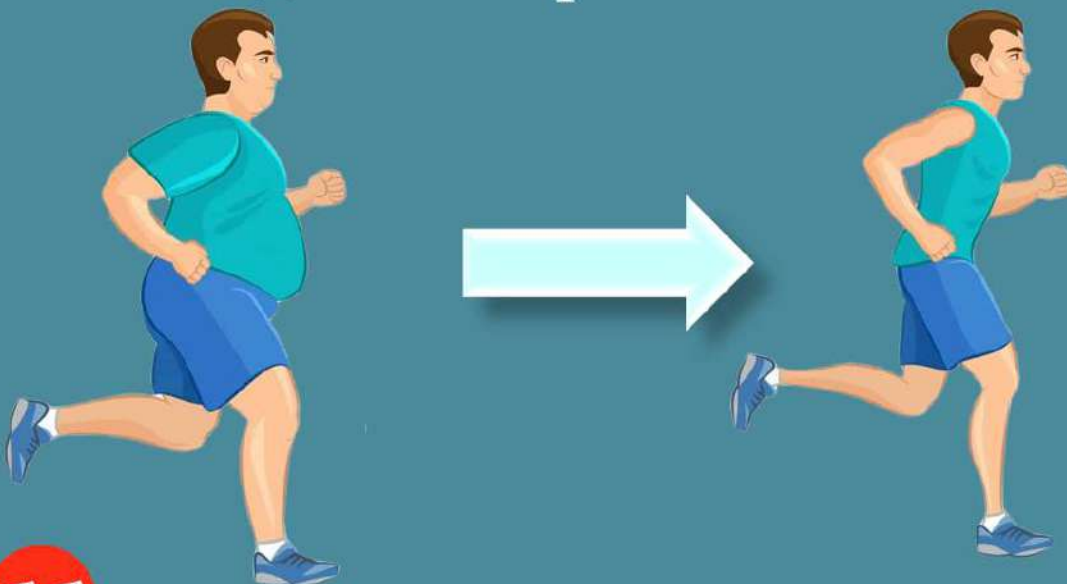




## ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ



- увеличивается расход энергии, тем самым способствуя сжиганию лишних килокалорий
- увеличивается обмен веществ, который проявляется в изменениях углеводного, жирового и водно-минерального обмена



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, НАСТРОЕНИЯ



Во время активного отдыха происходит выброс в кровь адреналина. Повышается стрессоустойчивость и болевой порог, организм приходит в тонус





## УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ И НАСТРОЕНИЯ

- вырабатываются эндорфины (гормоны радости)
- повышается устойчивость к стрессу
- нормализуется сон



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU