



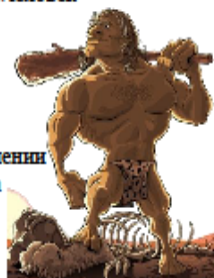
7 апреля – Всемирный День здоровья!



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»

Физическая нагрузка

На протяжении тысяч лет существования на Земле биологического вида «человек разумный» единственным источником его жизнеобеспечения был мышечный аппарат. За последние 100 лет доля физического труда в обеспечении жизнедеятельности человека снизилась в 200 раз. Это привело к тому, что у современного цивилизованного человека на физическую работу расходуется 500-750 ккал в сутки, что в 2-2,5 раза меньше, чем это заложено в генотипе и необходимо для нормальной жизнедеятельности.



На физиологически обоснованные нагрузки за счет оздоровительной физкультуры и спорта здоровый человек должен расходовать **350-500 ккал энергии ежедневно**. Разные по интенсивности нагрузки дают разные энергозатраты. На начальном этапе занятий оздоровительным спортом основной формой нагрузок выбирается дозированная ходьба. Один час ходьбы в медленном темпе 3-4 км/час дает энергозатрату в среднем около 300 ккал/час.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ:

- постепенности в увеличении нагрузок;
- ориентир на собственные ощущения;
- пролонгирования занятий по времени;
- постепенного увеличения мощности упражнений;
- адекватности упражнений возрасту.

Психогигиена

Среди причин, многих заболеваний, не последнее место занимают **грубое слово и другие отрицательные раздражители**, влияющие на работоспособность и настроение человека, а отсюда и на его здоровье.



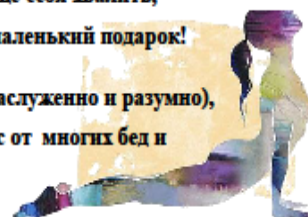
Грубый разговор, оскорбление, пережитый страх, неуверенность в завтрашнем дне **вызывают спазм сосудов**, который приводит к **хронической сердечной недостаточности**, стойкому повышению артериального давления и постоянной угрозе миокарда.

Активный метод профилактики – АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

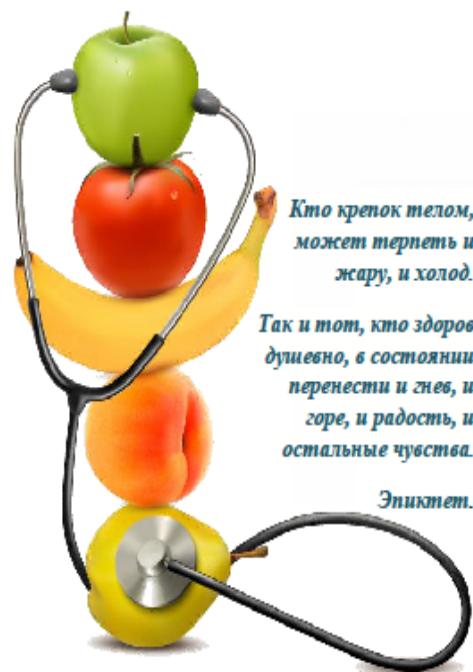
Внушение, что, по сути, и есть аутотренинг, является психологическим воздействием на сознание человека с целью передачи ему определённых взглядов и убеждений.

Старайтесь чаще себя хвалить, **сделайте себе маленький подарок!**

Любите себя (заслуженно и разумно), это избавит Вас от многих бед и болезней.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод.

Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

Эпиктет.

Всемирная организация Здравоохранения (ВОЗ) разработала научные программы, которые помогают поддерживать критерии здоровья.

Тема Всемирного Дня Здоровья 2024 года «Мое здоровье – мое право»

Этот девиз призван способствовать утверждению права каждого человека на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию.

Здоровье – это одно из прав человека, приверженность к здоровому образу жизни – основа здоровой жизни и активного долголетия.

В день здоровья в школах Руднянского района проведены уроки «Выбери, здоровый образ жизни» для учащихся 1-6 классов.



Проведена спартакиада на свежем воздухе.



Победители были награждены почетными грамотами и ценными призами.

МЫ ЗА ЗОЖ!

https://sh2-rudnya-r66.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/novosti/novosti_140.html

https://vk.com/wall-197163923_905

https://vk.com/wall-197163923_904