

Распространенные виды физической активности

- **Ходьба.** Для людей любого возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.

Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба – по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.

• Оздоровительный бег.

Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

• Фитнес.

Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранный диетой.

Зачем нужна консультация врача?

- Даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить сердечно-сосудистые заболевания.
- Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, каково состояние Вашего позвоночника и суставов. Многие невинные, на первый взгляд, упражнения могут привести к серьёзным последствиям.
- Дети, имеющие хронические неинфекционные заболевания, при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.
- Если главная цель Ваших спортивных занятий – здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратите по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

Если вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100-200 м.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например на даче.

Чаще бывайте на природе

Запись в Школу

Центра здоровья можно:

- по телефону: 8 499 205-11-09
- по адресу: ул. Корнейчука, д. 40А, кабинет № 105



КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ



**Пример дневного меню
для ребёнка 7-16 лет**

Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
Завтрак	
1 Каша овсяная молочная	180+5
2 Творожная запеканка	100
3 Чай с молоком и сахаром	200
Второй завтрак	
1 Свежие фрукты	200
2 Бутерброд с сыром	25+8
Обед	
1 Суп рыбный с овощами	400
2 Котлеты мясные запеченные	90
3 Вермишель отварная	100
4 Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом	100+10
5 Компот из свежих яблок с сахаром	200
Полдник	
1 Чай с сахаром	200
2 Булочка сдобная	75
Ужин	
1 Курица отварная	65
2 Пюре картофельное	180+3
3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75+5
4 Компот из свежих яблок	200
Перед сном	
1 Кефир (2,5 % или 3,2 % жирности)	230
На весь день	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

Памятка ШКОЛЬНИКУ

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.



Запись в Школу

Центра здоровья можно:

- по телефону: 8 499 205-11-09
- по адресу: ул. Корнейчука, д. 40А, кабинет № 105

