

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Гомельский областной ЦГЭиОЗ»



Малоподвижный образ жизни - это болезнь, суть которой заключается в сидячем образе жизни, имя ей - гиподинамия - нарушение функций организма, вызванное недостатком двигательной активности или ее отсутствием, одна из наиболее острых проблем в современном мире.

Вред от сидячей работы поможет уменьшить соблюдение несложных правил и рекомендаций:

? **Сокращение времени в сидячем положении.** Конечно, не каждый сможет себе позволить находиться как можно меньше в положении сидя, ведь для многих это рабочая необходимость. Однако можно сократить время пребывания в таком положении за счет отказа от компьютерных игр, бесполезном и бессмысленном сидении в кресле или на диване, времяпровождении в соцсетях и прочей деятельности, не являющейся обязательной и столь необходимой. ?

Движение – это жизнь! Занятия спортом смогут компенсировать низкую физическую активность, причем это не обязательно должны быть профессиональные тренировки. В вашей жизни должно появиться больше и чаще двигательной активности: посещение фитнес-клуба, бассейна, регулярная утренняя пробежка на свежем воздухе. Катайтесь на велосипеде, роликах, на ручном самокате, катамаране, лыжах, танцуйте, посещайте кружки.

? **Правильное питание.** Чтобы поддерживать свое тело в отличной физической форме, достаточно отказаться от вредных продуктов, таких как: фастфуд, жирные, копченые, жареные блюда, магазинные полуфабрикаты, чипсы, газировка и пр. Употребляйте больше свежих овощей, фруктов, белков, жиров и углеводов, продуктов, богатых витаминами, микро- и макроэлементами, и обязательно пейте больше чистой питьевой воды. ?

? **Правильное положение тела.** Во время работы за компьютером не забывайте о правильном положении тела (каждые 10-15 минут меняйте его), и небольших перерывах в работе каждые полчаса, следите за осанкой. Делайте перерывы во время работы (чаще вставайте из-за стола, пройдитеесь, разминайтесь, делайте наклоны, повороты,

потянитесь в конце концов и т.д.). Помните, что игнорирование этого правила чревато негативными последствиями.

? **Полноценный сон** – важный фактор, который влияет на самочувствие и состояние здоровья в целом. А увеличение физической активности в течение дня делает потребность организма в полноценном отдыхе еще больше. ?

? **Грамотно обустройте свою рабочую зону.** Эргономичная и соответствующая физическим параметрам мебель частично снимает нагрузку с позвоночника (в первую очередь кресло, а также стол соответствующей высоты).

Практически все люди могут **извлечь пользу из систематических занятий спортом**, вне зависимости от того, участвуют ли они в интенсивных тренировках или придерживаются умеренной оздоровительной нагрузки.

Регулярная физическая деятельность благотворно влияет на большинство (если не все) систем органов и, следовательно, помогает предотвратить широкий спектр проблем со здоровьем, в том числе:

- устойчивость к болезням. Регулярные занятия способствует увеличению количества эритроцитов и гемоглобина в них, что повышает кислородную емкость крови, а также усиливают сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям из-за повышения активности лейкоцитов.

- победа над целлюлитом и общей дряблостью тела. Активный образ жизни поможет избавиться вам от лишних килограмм, контролировать свой вес, повысить тонус, упругость и эластичность мышц.

- снижение уровня сахара крови - важный плюс физической активности: регулярная нагрузка увеличивает чувствительность тканей к инсулину и его выработку в поджелудочной железе.

- красивая осанка - признак здоровья!

И помните, любая двигательная активность, вне зависимости от степени нагрузок, упражнений и вида - тренирует не только тело, но и наш дух и мозг.