

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Волонтеры
медики



РОПНИЗ

ПОКОЛЕНИЕ
Z0111

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — это любое движение нашего тела, которое расходует энергию. Это могут привычные действия, прогулки или работа по дому, или специальные спортивные игры и упражнения. Для нашего здоровья полезна как умеренная, так и интенсивная активность

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

умеренная активность

- Пешие прогулки
- Катание на коньках или роликах
- Подъем по лестнице пешком

интенсивная активность

- Занятия аэробикой
- Ходьба на лыжах
- Бег



Дети

Не менее 60 минут в день умеренной физической активности

- езда на велосипеде
- катание на скейтборде
- прогулки быстрым шагом

140 минут в неделю интенсивной физической нагрузки

- активный бег
- спортивные игры
- прыжки через скакалку



Взрослые

Не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности

- прогулки с близкими
- работа по дому
- подъем по лестнице

140 минут в неделю интенсивной физической нагрузки

- активный бег
- спортивные игры
- плавание



Старшее поколение

Не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности

- прогулки с близкими
- работа по дому
- подъем по лестнице

Особое внимание стоит уделить упражнениям на поддержание равновесия и суставной гимнастике!

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ?

Чередовать любимые виды спорта членов семьи

Составить расписание занятий на неделю

Сделать «журнал достижений» для каждого члена семьи

Поддерживать и хвалить всех членов семьи за достижения в тренировках

ТРЕКЕР ТВОЕЙ ЕЖЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ

Данный трекер поможет тебе и твоим близким не забывать о ежедневной физической активности. Выбирай занятие на день, выполняй его и закрашивай его значок в трекере.

