

# АКТИВНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ!

Чтобы способствовать улучшению качества жизни жителей приграничья Латвии и Беларуси и привлекательности территорий через сотрудничество, развивая инфраструктуру активного образа жизни, осуществляется проект «Формирование здорового образа жизни в приграничных районах Латвии и Беларуси» или «Движение для жизни» (LLB – 2 – 255). В сотрудничестве с Ассоциированным партнёром, Отделом содействия здоровью департамента исследования, статистики и содействия здоровью центра профилактики и контроля заболеваний Министерства Здравоохранения Латвийской Республики, разработана Э-брошюра, чтобы способствовать знанием жителей прирубежья Латвии и Беларуси о здоровом образе жизни и призвать их внести больше движений в свои будни и стать физически активнее.

Брошюра предназначена для всех, кто уже обратился к активному и здоровому образу жизни и тем, кто ещё готовится внести положительные изменения в свои будни. Особая целевая группа проекта — люди в возрасте от 30 лет, которые каждый день на рабочем месте сталкиваются с сидячей работой за компьютером в течении нескольких часов (по крайней мере 6 часов в день) подвергаются малоподвижному образу жизни и после возвращения с работы домой.

Если и Ты в этой группе обрати внимание на содержащуюся в брошюре информацию и начинай заниматься спортом!



В Э-брошюре Ты можешь ознакомиться с последствиями малоподвижности и проблемами здоровья, что вызывает сидячая работа, с советами, как в свои будни внести больше движений и как развить новые, дружественные здоровью привычки и планировать свои активности на неделю, чтобы достичь рекомендуемый Всемирной организации здравоохранения уровень минимальных физических активностей в неделю.

Если Ты читаешь эту брошюру, то знай, что в рамках проекта «Формирование здорового образа жизни в приграничных районах Латвии и Беларуси» (LLB - 2 - 255) в твоём городе и области будут лыжные трассы и трассы для ходьбы с палками и у Тебя будет возможность взять на прокат лыжный инвентарь и для ходьбы с палками (комплекты лыж, лыжных ботинок, крепления, комплекты палок и ходьбы с палками) чтобы Ты в любое время года мог бы заняться физической активностью.



# Почему физические активности так необходимы?

По данным Всемирной организации здравоохранения, малоподвижность является одной из пяти главных причин смерти в мире и является причиной 1,9 миллионов смертных случаев в год во всём мире.<sup>1</sup>



† 1,9 МИЛЛИОНОВ

В Западной Европе почти две трети взрослых недостаточно физически активны и этот уровень активности продолжает падать.



2/3 ≡

Исследования показывают, что недостаток физических активностей на 15 – 20% повышает риск заболеть сердечно-сосудистыми болезнями, сахарным диабетом 2 типа, раком прямой кишки, раком молочной железы, также способствует переломом тазовой кости у пожилых людей.<sup>2</sup>



15 – 20% ≡

1. <http://www.vsmc.gov.lv/wp-content/uploads/2013/04/Fiziska-aktivitate.pdf>

2. [http://www.vsmc.gov.lv/tava-veselibu/veseligs\\_un\\_aktivs\\_dzivesveids/fiziska\\_aktivitate/](http://www.vsmc.gov.lv/tava-veselibu/veseligs_un_aktivs_dzivesveids/fiziska_aktivitate/)

# Малоподвижность – ПРИЧИНА ПРОБЛЕМ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА!

Длительное нахождение в одной и той же позе  
(например, сидение за компьютером):



- уменьшает кровообращение в мышцах, сокращаются мышцы ног, и могут появиться боли, онемение и судороги, потому что нарушен венозный отток крови из ног;

- в суставах меньше выделяется смазка суставов, что способствует болям в суставах и ограничением движений;

- межпозвоночные диски позвоночника теряют жидкость, оседают, в результате чего начинают расти рожки – остеофиты, которые со временем могут давить на корешок нерва позвоночника и вызвать хроническую боль в спине;

- может вызвать нарушения оттока желчи, вздутие живота, запоры, уменьшается объём лёгких;

- уменьшается обмен веществ, что может привести к проблемам лишнего веса.<sup>3</sup>



«Если физические активности  
были бы доступны в  
виде таблеток, то они были бы  
одними из самых затребованных  
медикаментов в мире»

(проф. А.Эрглис)



Большинство людей убедилось, что в улучшении здоровья самым активным является регулярная физическая активность умеренной интенсивности. Физическая активность умеренной интенсивности – это такой тип активности, который ускоряет сердечную деятельность, создаёт чувство тепла и лёгкий недостаток дыхания. Такие физические активности просты и привычны – такие как прогулка, езда на велосипеде, физический труд, плавание, домашние работы, походы, садовые работы, танцы и развлекательный спорт – по сути ничего такого, что было бы сложно или обременительно внести в свой повседневный ритм.<sup>4</sup>

Чтобы улучшить своё состояние здоровья и сердечно-сосудистой системы, тонус мышц и здоровье костей, а также уменьшить риск разных инфекционных заболеваний и депрессии, Всемирная организация здравоохранения рекомендует уровень минимальных физических активностей, что является хотя бы 30 минутными физическими активностями умеренной интенсивности хотя бы 5 раз в неделю.



4. Информация подготовлена Министерством здравоохранения Латвийской Республики

5. B03, Recommendations on physical activity for health: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/index.html>

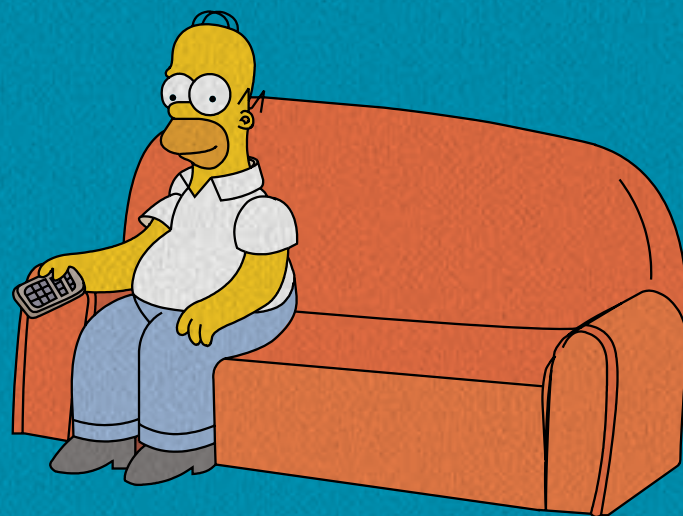
# Это кажется много?

Попробуй на это посмотреть так:  
Ты должен сократить  
предусмотренное время для  
работы за компьютером, просмотра  
ТВ передач, еды, езды за авто и  
сна до **23,5 часов** в сутки!

# Как внести в свой день больше движений?

«Быть физически активным  
надёжнее, чем продолжать  
сидеть!»

(проф. П.У.Остранд)



## Начинай понемногу!

В наши дни у многих людей сидячая работа, они многие часы проводят за компьютером или у грудой документов. К сожалению вернувшись домой с работы, мы выбираем ту же самую позу, только на мягком диване или в кресле.

# Несколько идей для содействия ФИЗИЧЕСКИХ АКТИВНОСТЕЙ на работе:

- сходи к коллеге в соседний кабинет и не используй телефон;
- по возможности чаще меняй рабочую позу (например, во время беседы встань и пройдишь по офису);
- факс или сканер, папки с документами поставь в отдалённый угол офиса, чтобы был повод встать и не засидеться в одной позе;
- используй лестницу, не едь на лифте;
- во время обеденного перерыва отправляйся на небольшую прогулку;
- отведи в повседневной работе время для физических активностей, чтобы потягиваться, размять плечи, чтобы отдохнули глаза;
- отправляясь на работу и домой, лучше используй виды активного транспорта — иди пешком, едь на велосипеде!



# Или

пройди пешком хотя бы 10 000 шагов в день;

$10\ 000 \times 1$

поднимайся по лестнице хотя бы до третьего этажа пять раз в день;

$3 \times 5$

хотя бы 30 минут в день ходи быстрым шагом (например, 15 минутная прогулка два раза в день даст такой эффект, как одна 30 минутная прогулка).<sup>6</sup>

$2 \times 15\ \text{min}$



«50% из всех поездок  
на автомобиле в Европе короче  
5 километров. Это дистанция,  
которую можно одолеть за 15 – 20  
минут на велосипеде или за  
30 – 50 минут быстрым шагом».



# Создай для себя новую привычку!

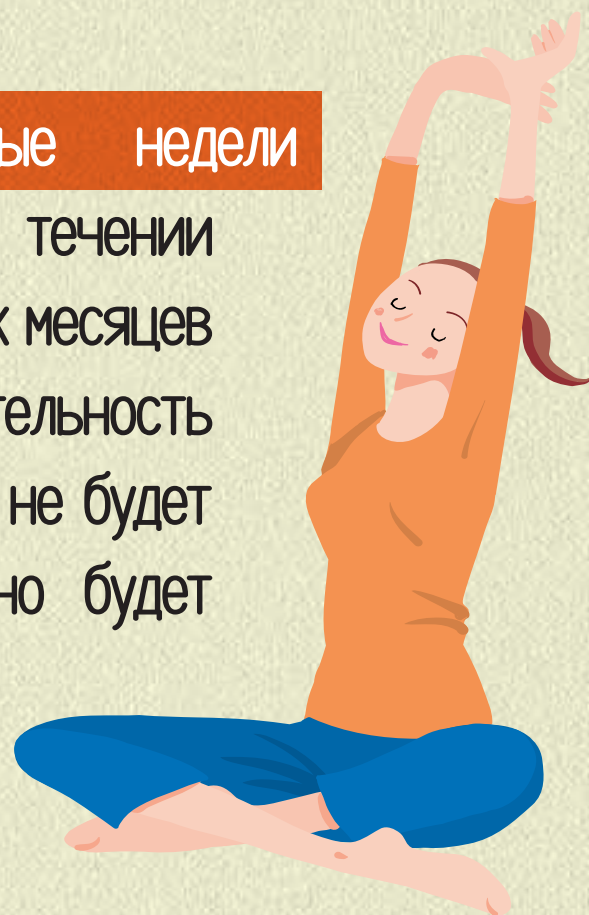
Развитие полезных привычек может облегчить многие дела в твои будни, в том числе и как стать физически более активным, более спортивным и в результате **улучшить своё самочувствие.** Чтобы создать новую привычку, обычно необходим хотя бы 21 день, чтобы она укрепилась в твоём будничном ритме и **стала такой привычкой как, например, чистка зубов.**



# Чтобы создать свои привычки заниматься спортом

1. выбери вид спорта, который тебе приятен, удобен и по силам, например, прогулки ходьба с палками, езда на велосипеде, катание на беговых лыжах, медленный бег, плавание, аэробика, или отдай предпочтение занятием в тренажёрном зале.

2. Начиная занятие спортом, первые недели занимайся 15 - 20 минут, тогда в течении нескольких недель или даже нескольких месяцев увеличь интенсивность и длительность занятий, в противном случае для тела не будет возможности развиться - оно условно будет находиться на одной точке развития!



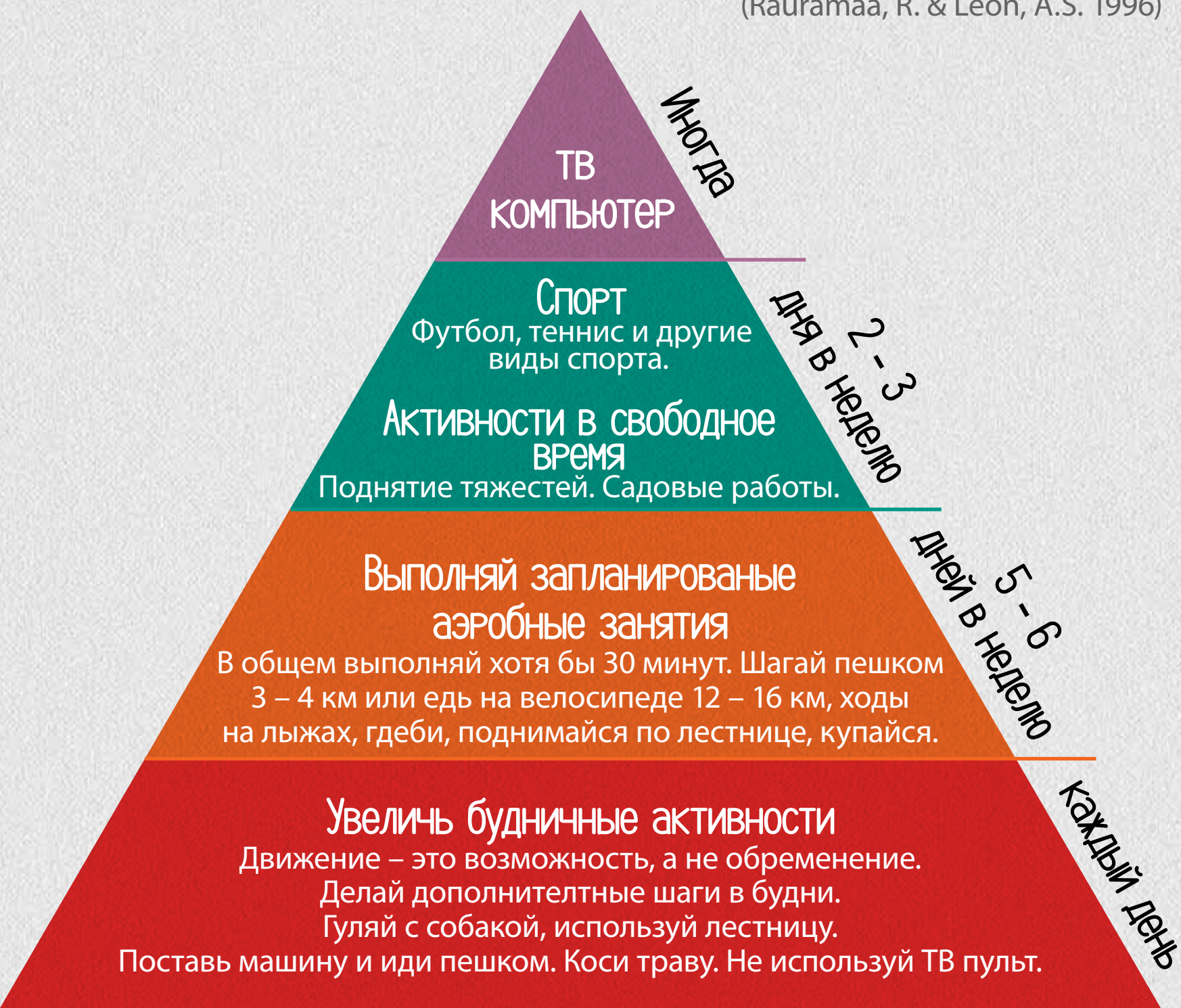
# Чтобы создать свои привычки заниматься спортом

3. Каждый раз отведи 15 – 20 минут, чтобы размяться и прохладиться. В это время растяни главные мышцы, **глубоко дыши** и немножко займись гимнастикой.
4. Отведи время регулярным тренировкам – **хотя бы три раза в неделю.**
5. Вовлеки в спортивные активности друзей, членов семьи, коллег по работе – это создаст дополнительную мотивацию активно заниматься, к тому же это может стать здоровой привычкой и возможностью **совместного времяпровождения** для всей семьи.<sup>7</sup>



# Старайся планировать свои активности недели, соблюдая такие пропорции

(Rauramaa, R. & Leon, A.S. 1996)



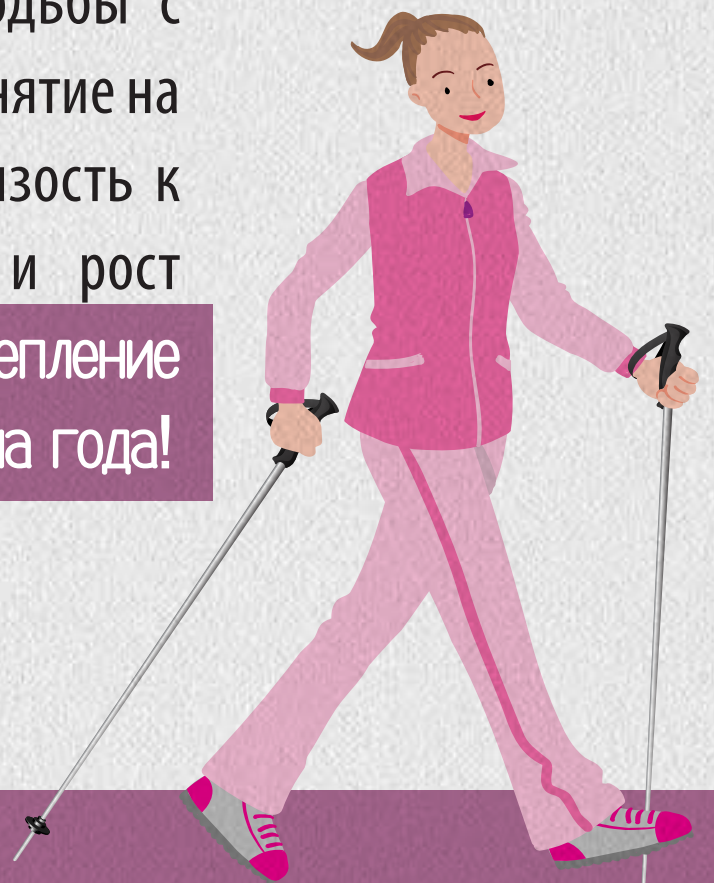
# С чего начать?

Несколько идей в  
поисках подходящих  
для себя активностей



# Ходьба с палками

Ходьба с палками — спортивное занятие высокой эффективности, во время которой работают около **90% мышц человека**. К тому же легко регулировать свою нагрузку, потому что интенсивность каждого занятия равномерна и прогнозируема, а также, чтобы ходить с палками, не надо идти в специальные помещения со сложным оборудованием — для ходьбы с палками **экипировка проста** и это занятие на свежем воздухе, что означает и близость к природе, и уменьшение стресса, и рост эффективности занятия и **укрепление иммунитета организма во все времена года!**



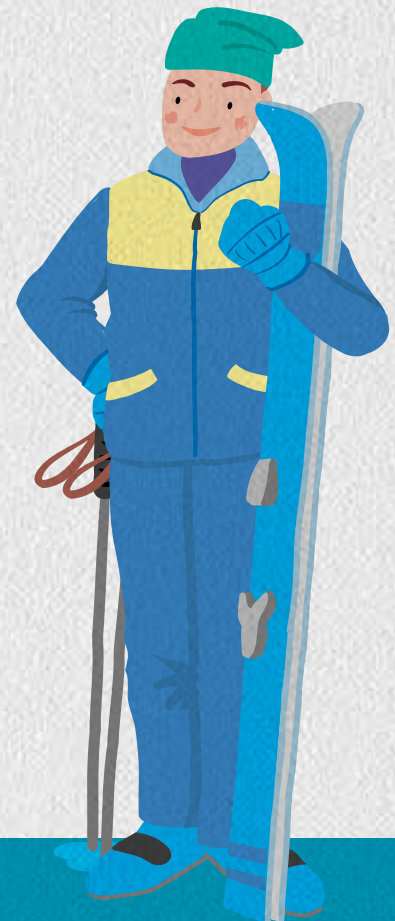
# Бег

Бег — прекрасная аэробная тренировка, которая тренирует сердце и кровеносную систему. Во время бега в **организме активизируются все процессы, а также обмен веществ.** Бег положительно влияет иммунную систему. Во время бега работают все группы мышц, больше всего мышц ног (икры, бедро и мышцы ягодиц). Также у бега успокаивающее воздействие, потому что во время бега в организме увеличивается выработка эндорфина или так называемого **гормона счастья.** Следи за тем, как твой организм реагирует на нагрузку. Во время бега надо помнить, что главное не быстрота, с какой бежишь, а продолжительность тренировки.



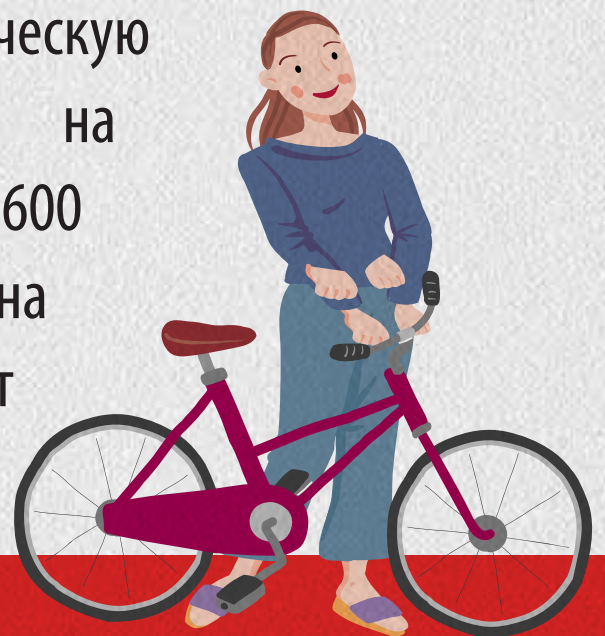
# Ходьба на лыжах

Ходьба на лыжах, как и бег – прекрасная аэробная тренировка и возможность проводить свободное время на природе в зимние месяцы. Ходьба на лыжах **уменьшает стресс**, задействует в работу большую часть мышц, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, повышают трудоспособность, также **улучшает физическое здоровье в целом.**



# Езда на велосипеде

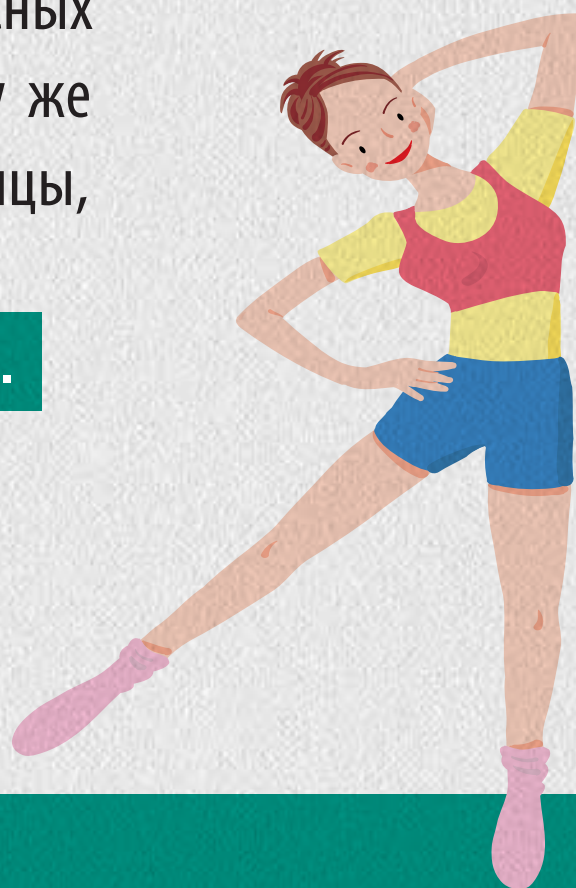
Езда на велосипеде — это не только вид досуга и способ как удобно добраться из одного пункта в другой, но и вид поддержания здоровья. Езда на велосипеде, во-первых, укрепляет широчайшую мышцу спины, во-вторых, обеспечивает диск позвоночника правильными движениями и, в-третьих, **стабилизирует спинную мышцу отдельно и стабилизирует маленькие мышцы спины.** Езда на велосипеде уменьшает боли в суставах коленях, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, а также помогает сохранить прекрасную физическую форму. Например, занимаясь ездой на велосипеде, за один час возможно сжечь до 600 калорий, так даже 15 минутный проезд на работу и с работы пять раз в неделю может помочь **сбавить вес даже до 5 кг в год.**



# Аэробика

Занятие аэробикой помогает преодолеть физическую и духовную нагрузку, после тренировки **улучшается интеллектуальный и физический потенциал.** Аэробные нагрузки, к которым относятся и аэробика и степ, прекрасная тренировка сердца и кровеносной системы — сердечная мышца становится крепче, уменьшается риск разных сердечных и кровеносных заболеваний. Такая тренировка к тому же укрепляет скелет, связки, мышцы, тренирует гибкость, силу и, конечно, **помогает сохранить здоровый вес тела.**

**И помни – движение –  
это жизнь!**





Этот проект финансируется  
Европейским Союзом  
This project is funded by the European Union

Эта брошюра разработана в рамках проекта Программы трансграничного сотрудничества Латвия – Литва – Беларусь в рамках Европейского инструмента добрососедства и партнерства «Формирование здорового образа жизни в приграничных районах Латвии и Беларуси» (№ LLB – 2 – 255).

Программа трансграничного сотрудничества Латвия – Литва – Беларусь, реализуемая в рамках Европейского инструмента добрососедства и партнерства, является преемницей Приоритета IIIA Юг Программы добрососедства INTERREG III В региона Балтийского моря на период с 2007 по 2013 гг. Общей стратегической целью Программы является улучшение территориальной сплоченности латвийского, литовского и белорусского пограничного региона, гарантирование высокого уровня охраны окружающей среды, обеспечение экономического и социального благополучия, а также содействие межкультурному диалогу и культурному разнообразию.

В Программе участвуют регион Латгале в Латвии; Паневежиский, Утенский, Вильнюсский, Алитусский и Каунасский уезды в Литве; Витебская, Гродненская, Могилёвская, Минская области и город Минск в Беларуси. Совместным органом управления Программой является Министерство внутренних дел Литовской Республики. Веб-сайт Программы: [www.enpi-cbc.eu](http://www.enpi-cbc.eu).

Европейский Союз включает в себя 28 государств-членов, которые решили объединить свои передовые знания, ресурсы и судьбы своих народов. В течение 50 лет совместными усилиями они создали зону стабильности, демократии и устойчивого развития, сохранив при этом культурное многообразие, личные свободы и атмосферу терпимости. Европейский Союз неуклонно стремится передавать свои достижения и ценности странам и народам, находящимся за его пределами. Общий бюджет проекта: 600 841.37 EUR (7 243 116 950,28 BYR). От этой суммы 90% – 540 757.23 EUR (6 518 805 219,09 BYR) является поддержкой Европейского Союза.

Содержание настоящей публикации является предметом исключительной ответственности Латвийского бюро Еврорегиона «Озёрный край», и никаким образом не может отражать официальной позиции Европейского Союза».

Еврорегион «Озерный край» благодарит специалистов Отдела содействия здоровью департамента исследования, статистики и содействия здоровью центра профилактики и контроля заболеваний про сотрудничество в процессе разработки Э-брошюры.



Eiropreģions "Ezeru zeme"  
Euroregionas "Ežerų kraštas"  
Еўрарэгіён "Азёрны край"  
Еврорегион "Озерный край"  
Euroregion "Country of lakes"

