



**ДУ «Херсонський обласний центр  
контролю та профілактики хвороб  
МОЗ України»**

**Херсонський районний відділ**



# «Рух – це життя, а життя – це рух!».



На 10 травня припадає чергове спортивне свято, яке відзначається у цілому світі – Всесвітній день руху для здоров'я. Щороку відзначається День руху за здоров'я, щоб пропагувати фізичну активність як важливу для здоров'я та добробуту.

Здорове суспільство – незмінний пріоритет для Всесвітньої організації охорони здоров'я, за визначенням якої «здоров'я» – це повноцінне фізичне, духовне та соціальне благополуччя людини.

У тому, що фізична активність впливає на здоров'я, немає ніяких сумнівів. Ми всі чули таку фразу: «Рух – це життя, а життя – це рух!». І це правда!



Гіподинамія – це порушення функцій організму, яке сталося через обмеження рухової активності. Вона є наслідком звільнення людини від фізичної праці та особливо впливає на серцево-судинну систему: слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Наслідком гіподинамії можуть стати ожиріння й атеросклероз.

Підтримуйте фізично активний спосіб життя і зробіть заняття частиною вашого повсякденного життя.

Заохочуйте дітей та молодь до занять ранковою зарядкою, як одного з чинників фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини, виховуйте стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичною культурою та спортом, сприяйте загартуванню організму.



**Основними цілями національних і глобальних заходів з проведення Всесвітнього дня руху для здоров'я є:**

- підвищення обізнаності громадськості про переваги фізичної активності в профілактиці неінфекційних захворювань;
- сприяння розробці національних і місцевих ініціатив, стратегій і програм в галузі фізичної активності;
- пропаганда переваги фізичної активності і її регулярної практики;
- збільшення фізичної активності населення через спортивні заходи та інші соціально-культурні форуми;
- пропаганда здорового способу життя та вирішення пов'язаних зі здоров'ям проблем за допомогою спорту і фізичної активності.



Широко відомий той факт, що недолік рухів негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в нашому організмі. При цьому значно знижується функція центральної нервової системи, як наслідок – швидше настає стомлення. Людина стає млявою, розсіяною, знижується діяльність гормонів. При гіподинамії спостерігається погіршення загального обміну речовин. З віком цей процес ще більшою мірою посилюється. З цього випливає висновок – людині просто необхідно рухатися при першій ліпшій можливості. Тільки заняття фізичними вправами й спортом в змозі забезпечити нормальне живлення серцевого м'яза і захистити людину від багатьох захворювань.

**Всесвітня організація охорони здоров'я  
рекомендує дорослим приділяти фізичним  
навантаженням як мінімум 75 хвилин в  
тиждень.**



Тому якщо видалася вільна хвилина, сміливо робіть що завгодно, вибивається зі звичайного режиму: пробіжіться за автобусом, підніміться по сходах або зробіть пару вправ прямо в офісі.

Кожен з нас може інвестувати у своє здоров'я, і ці інвестиції – ніщо інше, як звичайна активність. Всесвітній день руху для здоров'я має стати певним поштовхом до зміни способу життя.

Пам'ятайте, що рухова активність може замінити будь-які ліки, проте навіть самі дорогі та ефективні таблетки не зможуть замінити фізичних навантажень.

Нехай ваш настрій завжди буде хорошим, позитивним і бойовим! Бажаємо вам завжди бути в формі й не боятися нових починань!

**Наша порада – більше рухайтесь  
і будете здорові!**