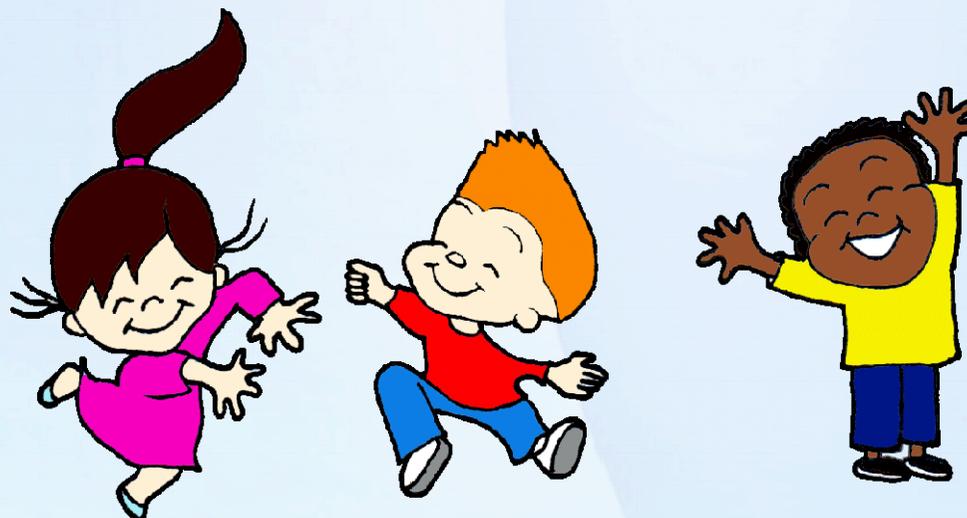




Министерство здравоохранения Республики Бурятия  
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия  
им. В.Р. Бояновой

**Движение - жизнь!**





## Достаточная физическая активность позволяет:

- развить здоровые скелетно-мышечные ткани (то есть кости, мышцы и суставы);
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- совершенствовать координацию и контроль движений;
- поддерживать надлежащую массу тела.

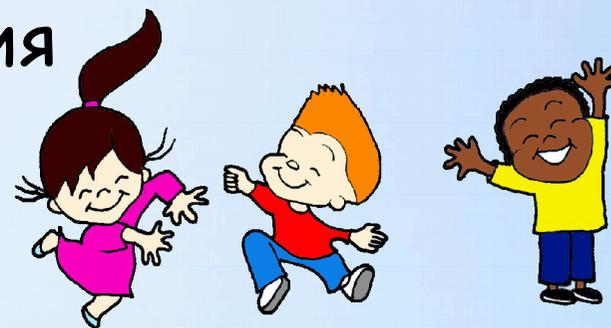
К тому же занятия физической активностью предоставляют возможности для самовыражения, формирования уверенности в себе.

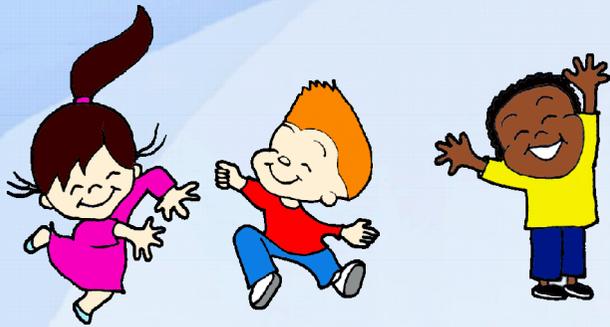
Физически активные подростки гораздо чаще выбирают здоровый образ жизни: не употребляют табак, алкоголь и наркотики и демонстрируют более высокие результаты в школе.



## При низкой двигательной активности:

- Снижается максимальное потребление кислорода
- Повышается число хронических заболеваний
- Снижается умственная активность
- Ухудшается концентрация внимания
- Растет нервное напряжение





# Важные правила!

- Ежедневная утренняя гимнастика
- Ежедневное пребывание на свежем воздухе - 1-1,5 часа
- Прогулка в вечернее время, перед сном
- Физические упражнения - 30-40 мин. ежедневно

**Оптимальный двигательный режим -  
важнейшее условие здорового образа жизни.**