



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

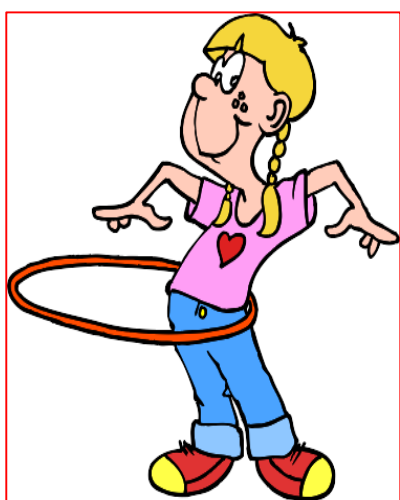
**Физическая активность является одним из  
ключевых аспектов здорового образа жизни.**

Наиболее распространенные виды  
активных физических упражнений:

интенсивная (быстрая)  
ходьба, плавание, теннис, верховая  
езда, езда на велосипеде,  
спортивные танцы, физические  
упражнения под музыку, гребля,  
катание на коньках, катание на  
лыжах, занятия на тренажерах  
(«бегущая дорожка», велосипед).



**Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!**



Если Вы находитесь в самом начале пути по  
укреплению своего здоровья, начинайте физические  
упражнения в медленном темпе и, только  
адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и  
ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их  
интенсивность.

Занимайтесь физическими упражнениями  
регулярно, а для этого выделите для него время в своем  
распорядке дня.

Если во время выполнения физических упражнений  
Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам  
стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее  
интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия; о  
чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность  
восстановительного периода более 10 минут.

Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед,  
теннис и т.п.), тем самым Вы устранили элемент монотонности в занятиях,  
уменьшая вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день  
одно и то же»).

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с  
раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что  
поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

**ПОМНИТЕ,  
физическая активность является важным и  
действенным инструментом в сохранении и  
улучшении Вашего здоровья,**

**а потому она должна стать  
неотъемлемым атрибутом  
Вашей жизни!**

