

ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН НАСИХАТТАУ



ДДҰ мәліметтері бойынша, соңғы зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене белсенділігінің жетіспеушілігі 1,8 миллиард адамда, яғни ғаламшардағы ересек адамдардың шамамен үштен бірінде (31%) байқалады.

Дене белсенділігі денсаулыққа байланысты келесі көрсеткіштерге жақсы әсер етеді:

- барлық себептерден, соның ішінде жүрек-қан тамырлары ауруларынан өлім-жітім төмендейді;
- гипертония, кейбір түрлердегі қатерлі ісік, 2-ші дәрежелі қант диабеті ауруларының саны азаяды;
- алаңдаушылық пен депрессия белгілері төмендейді;
- ақыл-ой қабілеттері мен ұйқы жақсараяды;
- артық салмақ азаяды;



Аптасына
300 минуттан

артық орташа қарқынды аэробтық жүктемесі бар дене белсенділігімен айналысу

НЕМЕСЕ



150 минуттан

минуттан артық жоғары қарқынды аэробтық жүктемесі бар дене белсенділігімен айналысу

немесе осындай жүктемені қамтамасыз ететін дене белсенділігімен айналысудың басқа түрлерімен үйлестіру қажет

Аз қозғалу ұзақтығын

ҚЫСҚАRTУ КЕРЕК

Оларды кез келген қарқындылықтағы дене белсенділігінің басқа түрлерімен

АЛМАСТЫРУ ҚАЖЕТ

(төмен қарқындылықтағы белсенділік түрлері де кіреді)

Дене белсенділігінің кез келген деңгейі оның жоқтығынан жақсы, және белсенділік деңгейі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жақсы.

Дене белсенділігі жұмыс істегенде, спортпен шұғылданғанда, демалғанда немесе қозғалғанда

(жаяу жүру, велосипед тебу және кез келген басқа жеке көлік түрлері),

сондай-ақ күнделікті міндеттер мен үй жұмыстарын орындау кезінде жүзеге асырылуы мүмкін.

