



РУХ = ЗДОРОВ'Я

Поради підліткам

Рух =



Здоров'я. За винятком руху на червоне світло :)

Чудово, коли рух та заняття спортом – це **щоденна звичка**.

Завдяки **фізичним вправам** та **заняттям спортом** у тебе:

- буде правильна постава;
- оптимальна вага;
- міцні кістки, сильні м'язи та еластичні зв'язки;
- здорове серце;
- завдяки «гормонам щастя» – ендорфінам – ти стаєш більш емоційно врівноваженим / -ю;
- гарна пам'ять;
- гартується воля, тренуються навички роботи в команді;
- додається впевненість у собі.



Що заважає?

Телевізори, комп'ютери, планшети — частина нашого життя. Але після «жонглювання» гаджетами у продовж тривалого часу вдень і ввечері, очі стають червоні і сльозяться, а кістки та м'язи слабшають - ти зможеш пройти не далі зони дії незапареного WI-FI.





З чого почати?

Починай з меншого: користуйся сходами, замість ліфта (і тут всі, хто живе вище першого поверху знайшли відмовку цього не робити); заміни проїзд однієї зупинки у громадському транспорті на похід пішки.

Склади свій розпорядок дня, де буде час на фізичні вправи та рух. Роби їх там і тоді, коли це зручно для тебе.

Пробуй різні види фізичної активності та обирай ті, що приносять тобі найбільше задоволення: прогулянки, йога, біг, плавання, футбол, танці, їзда на велосипеді, заняття в спортзалі тощо.

Обмеж перегляд телевізора (легко!).

Працюй **за комп'ютером 1/2 – 3 години на день** (із цим буде важче) та слідкуй за дистанцією та поставою (і поки читаєш цей буклет також); обов'язково



роби перерви кожні 15 хвилин.

Встанови на телефон нагадування, що потрібно зробити перерву від навчання та трохи порухатися.

Почни **робити це спільно із другом / подругою** – разом буде набагато легше дотримуватися нових звичок.

Миття підлоги, допомога в саду чи городі, прогулянка з собакою – **це також рух!**

ВООЗ рекомендує¹: дітям та підліткам віком 5-17 років займатися фізичною активністю не менше 60-ти хвилин на день.

1 Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я. ВООЗ, 2010.



Пам'ятай про безпеку

Якщо ти лише починаєш займатися спортом, роби це **помірковано**. Починай із занять та вправ із малим навантаженням, щоб уникнути травмування та виснаження. Враховуй свій фізичний стан та можливості.

Якщо в тебе є проблеми в роботі серця, є цукровий діабет, ниркова недостатність або гострі дихальні розлади – **проконсультуйся з лікарем**: обговоріть прийнятні для тебе фізичні навантаження та комплекс вправ.

Під час занять спортом використовуй потрібне **захисне спорядження, одяг чи взуття**:

- шолом, наколінники та налокітники під час катання на скейті, роликах, велосипеді;
- відображувачі світла й ліхтарики на велосипеді та одязі;
- відповідне взуття, наприклад, для занять футболом – спеціальні бутси для попередження травмування сухожиль.



Якщо займаєшся на тренажерному майданчику чи в залі, **переконайся, що спорядження є справним** та використовується згідно з інструкцією.

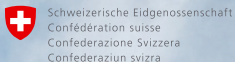
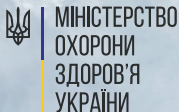
Дотримуйся правильної схеми занять: починай з розминки, потім переходь до вправ з високим навантаженням та завершуй вправами на розслаблення та розтягнення м'язів.

Одразу припини вправи, якщо є один або більше симптомів перенавантаження:

- біль у грудях;
- біль у шиї, щелепах та плечах;
- нерівне серцебиття;
- нудота;
- сильна задишка;
- запаморочення;
- біль у м'язах та суглобах.

І головне – **отримуй задоволення від руху!**

Буклет підготовлено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання Проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва з метою профілактики та зниження рівня неінфекційних захворювань серед учнівської молоді.



Швейцарська Конфедерація

