

### **Уважаемые родители,**

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 14 по 20 августа проводятся мероприятия, посвященные Неделе популяризации активных видов спорта.

#### **Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:**

- Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.
- Низкая физическая активность увеличивает риск развития:
  1. Ишемической болезни сердца на 30%;
  2. Сахарного диабета II типа на 27%;
  3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.
- Основные рекомендации:
  1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
  2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**