**Август в Югре посвятят популяризации физической активности**

С 1 августа в медицинских учреждениях округа стартует месячник «Физическая активность и здоровье». Всем известно, что от активного образа жизни во многом зависит здоровье человека. Физическая активность тесно связана с тремя аспектами здоровья; физическим, психическим и социальным и в. течение жизни человека играет разную роль. В детском возрасте она определяет нормальный рост и развитие организма, наиболее полную реали­зацию генетического потенциала, повышает сопротивляемость к заболеваниям. Именно в период роста организм наиболее чувствителен к влиянию различных неблагоприятных факторов внешней среды, и в том числе к ограничению физической активности. У взрос­лых людей физическая активность на протяжении жизни поддерживает нормальное функ­циональное состояние организма, его работоспособность и физиологические резервы.

В рамках месячника в медицинских организациях автономного округа пройдут профилактические беседы, лекции и занятия с пациентами по вопросам здорового образа жизни. Любой желающий сможет задать интересующие вопросы специалистам и стать ближе к здоровому образу жизни. Кроме того, жителей Югры как и раньше будут ждать в Центрах здоровьях, консультативно-оздоровительных отделениях, функционирующих на базе медицинских организаций.

*Справка:* Для укрепления здоровья людям рекомендуется поддерживать надлежащие уровни физической активности на протяжении всей жизни. Не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю снижает риск развития целого ряда неинфекционных болезней среди взрослых людей. Более интенсивная физическая активность приносит больше пользы для здоровья и может быть необходима для контроля веса.

[*http://cmphmao.ru/node/74461*](http://cmphmao.ru/node/74461)

*Информация КУ ХМАО – Югры*

*«Центр медицинской профилактики»*