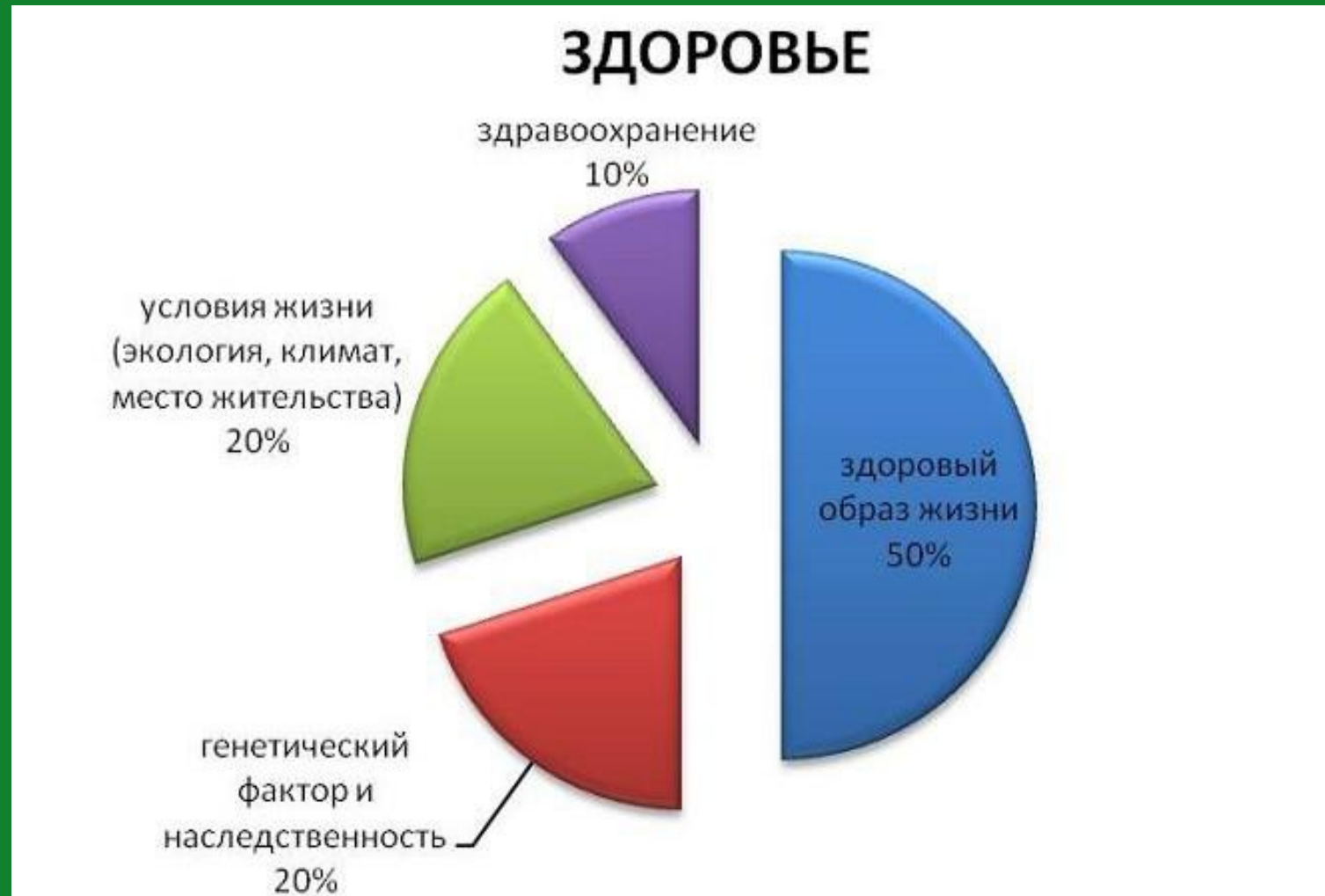


Поехали, к здоровью!



Здоровье -это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

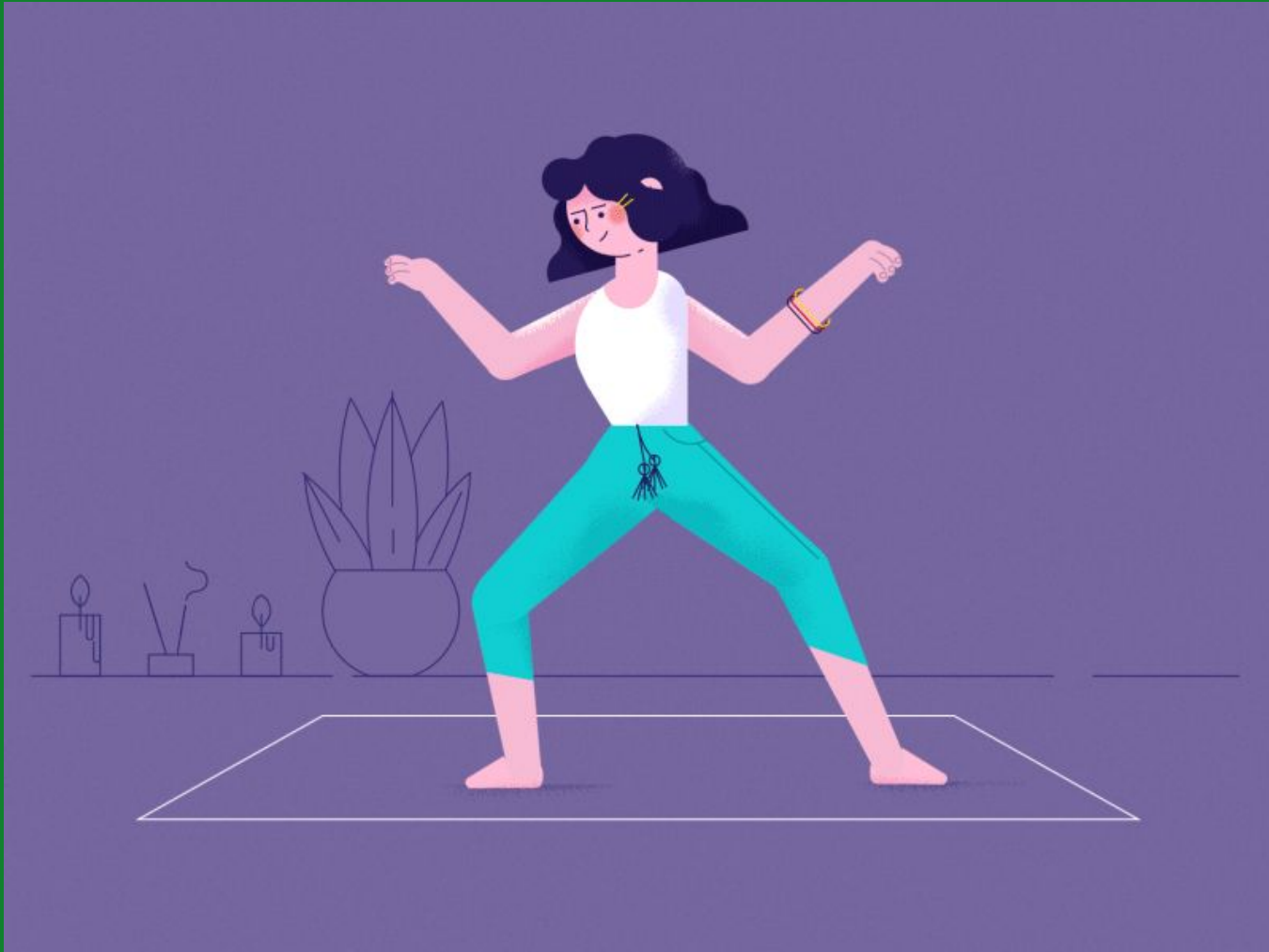


ЗОЖ — образ жизни человека,
направленный на сохранение здоровья,
профилактику болезней и укрепление
человеческого организма в целом.





Всемирная организация здравоохранения
рекомендует взрослым заниматься
спортом не меньше **75 минут в неделю.**



Двигательная активность — это количество движений, которые человек выполняет в течение дня, недели, месяца.

В день необходимо

- 10 000 -15 000 шагов
- Тратить 500-1000 ккал



Гиподинамия — это патология, в процессе которой возникают сбои в работе всех основных систем организма — дыхательной, пищеварительной, кровеносной. Характерная черта данного состояния — снижение двигательной активности и, как следствие, уменьшение сократительной способности мышц.



Недостаточная физическая активность
считается **четвертым** из важнейших
факторов риска, которые являются
причинами **смерти** в глобальном
масштабе



Наиболее эффективными являются ритмичные нагрузки:

- – бег;
- – велоспорт;
- – всевозможные прыжки;
- – подвижные виды спорта (футбол, баскетбол, хоккей, теннис);
- – спортивные и другие подвижные танцы;



Велосипедный спорт – наравне с бегом является наиболее известным методом проявления двигательной активности человека.



Ягодичная
мышца

Сгибательная
мышца

Задняя
поверхность

Бедренная
мышца

Икроножная
мышца



Чем полезны регулярные велопробежки?



УЛУЧШЕНИЕ
СНА



УЛУЧШЕНИЕ
ПИЩЕВАРЕНИЯ



СНИЖЕНИЕ
ВЕСА



УЛУЧШЕНИЕ
СОСТОЯНИЯ
КОЖИ



УКРЕПЛЕНИЕ
СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ



УЛУЧШЕНИЕ
РАБОТЫ
ЛЁГКИХ



ПОВЫШЕНИЕ
МЫШЕЧНОГО
ТОНУСА



ПДД для водителя велосипеда

- ▶ Возраст лица, управляющего на общественных дорогах велосипедом, должен составлять 14 полных лет.
- ▶ Велосипедист должен ежедневно проверять техническое состояние транспортного средства, в особенности рулевого управления и тормозной системы.
- ▶ Если при движении велосипедисту нужно повернуть или остановиться, он сигнализирует об этом руками.
- ▶ Необходимо внимательно следить за сигналами других автомобилей, ситуацией на дороге.
- ▶ Запрещено устраивать гонки на дороге.



Сигналы, подаваемые велосипедистами:



поворот
налево



поворот
направо



торможение

Велосипедисту запрещается

- ✦ движение по тротуарам и пешеходным дорожкам;
- ✦ перевозить пассажиров, кроме детей до 7 лет на специально оборудованном сиденье;
- ✦ поворачивать налево или разворачиваться на дорогах, имеющих более одной полосы для движения или трамвайные пути;
- ✦ Движение в местах, обозначенных знаком 3.9



3.9 Движение на велосипедах запрещено. Запрещается движение велосипедов и мопедов.

inst: poehali_vpered



Поехали, вперед! 😊

