

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ШКОЛА ЗОЖ)

Занятие 3: Физическая активность, режим дня и управление стрессом

Практическое руководство по преодолению гиподинамии, нормализации сна и формированию стрессоустойчивости для профилактики ХНИЗ

Отделение медицинской профилактики



Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Городская поликлиника № 78»

Задачи Занятия 3 и роль физической активности в профилактике ХНИЗ

Задачи Занятия 3

- **Оценка уровня активности:** Освоить критерии гиподинамии и метод самооценки ежедневной физической нагрузки.
- **Нормы аэробной нагрузки:** Изучить национальные рекомендации по продолжительности и интенсивности тренировок.
- **Борьба с сидячим образом жизни:** Освоить интеграцию двигательной активности в повседневный рабочий и бытовой ритм.
- **Гигиена сна и стресс-менеджмент:** Сформировать навыки нормализации сна (7–9 часов) и освоить экспресс-техники снятия напряжения.

Доказанное влияние регулярной активности

- **Сердечно-сосудистая система:** Снижение риска ИБС, инфаркта и инсульта на 20–30%, нормализация АД.
- **Метаболический контроль:** Повышение чувствительности к инсулину, снижение уровня ГПН, липидная оптимизация.
- **Опорно-двигательный аппарат:** Укрепление мышечного корсета, замедление потери минеральной плотности костей.
- **Психоэмоциональный статус:** Снижение уровня тревоги и депрессии, выработка эндорфинов, улучшение когнитивных функций.

Национальные нормы физической активности для взрослых (18–65+ лет)

150–300

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Умеренная аэробная нагрузка

Быстрая ходьба (5–6 км/ч), плавание, езда на велосипеде по ровной местности, танцы.

Или 75–150 минут высокой интенсивности в неделю.

≥ 2 ДНЕЙ

В НЕДЕЛЮ

Силовая активность

Упражнения с собственным весом, отжимания, приседания, работа с эспандером или отягощениями.

Задействование всех основных групп мышц.

≥ 3 ДНЕЙ

В НЕДЕЛЮ

Баланс и гибкость (65+)

Специальные упражнения на равновесие для профилактики падений и сохранения мобильности суставов.

Суставная гимнастика, тай-чи, йога.

Самоконтроль интенсивности и правила безопасных тренировок

Простой инструмент: «Речевой тест» (Talk Test)

- **Низкая интенсивность:** Вы можете свободно петь во время движения (прогулка вольготным шагом).
- **Умеренная интенсивность (Оптимум!):** Вы можете уверенно разговаривать фразами, но не можете петь (быстрая ходьба). ЧСС 50–70% от максимальной.
- **Высокая интенсивность:** Вы не можете сказать более 2–3 слов подряд без одышки и паузы на вдох. ЧСС 70–85% от макс.
- **Формула ЧСС макс:** 220 минус ваш возраст в годах (например, для 50 лет ЧСС макс = 170 уд/мин).

3 золотых правила безопасности

- 1. Разминка и заминка (по 5–10 мин):** Обязательный плавный ввод и вывод сердечно-сосудистой системы из нагрузки для предотвращения аритмий.
 - 2. Постепенность наращивания:** Увеличивайте сначала продолжительность занятий, и только затем их интенсивность (правило +10% в неделю).
 - 3. Питательный режим и комфорт:** Пейте воду до, во время и после тренировки. Используйте удобную обувь с амортизацией.
- [!] Стоп-сигналы:** При появлении болей за грудиной, головокружения, выраженной одышки — немедленно прекратите нагрузку!

Преодоление гиподинамии: «Каждый шаг имеет значение»

Сидячий образ жизни (> 8 часов в день) — самостоятельный фактор риска ХНИЗ!

Даже 1–2 минуты движения каждый час снижают негативные последствия длительного сидения.

Шаг 1: Микропаузы

Физкульт-минутки

- Вставайте каждые 45–60 минут сидения.
- 10 приседаний или потягиваний.
- Разговор по телефону — строго стоя или в ходьбе.
- Прогулка до коллеги вместо письма.

Шаг 2: Бытовой ритм

Активный транспорт

- Отказ от лифта (хотя бы на 2–3 этажа вверх).
- Выходить на 1 остановку раньше общественного транспорта.
- Парковка авто за 500–800 м от пункта назначения.

Шаг 3: Шагометрия

Цель: 7 000–10 000 шагов

- Использование шагомера или смартфона.
- Начните с базового уровня +1000 шагов в день.
- Вечерняя прогулка перед сном (30 минут = ~3000 шагов).

Режим дня и гигиена сна: фундаментальная основа здоровья

Продолжительность сна: 7–9 часов

Хронический дефицит сна (<6 часов) повышает риск ожирения, артериальной гипертензии и снижает толерантность к глюкозе. Сон до 00:00 наиболее эффективен.

Циркадные ритмы и график

Ложитесь и вставайте в одно и то же время даже в выходные дни (расхождение не более 1 часа). Это оптимизирует выработку мелатонина и кортизола.

Условия в спальне (ЗОЖ-среда)

Темнота (плотные шторы/маска), прохлада (18–20 °C), свежий воздух (проветривание перед сном) и тишина. Удобный ортопедический матрас.

Цифровой гигиенический час

Исключите гаджеты, ТВ и яркие экраны за 60 минут до сна (синий свет блокирует синтез мелатонина). Отказ от кофеина за 6 часов до сна.

Управление стрессом и эмоциональная саморегуляция

Влияние хронического стресса

- **Гиперактивация СНС:** Постоянный выброс адреналина и кортизола приводит к спазму сосудов и устойчивому росту АД.
- **Поведенческие срывы:** Стресс — ключевой триггер «заедания» высокой калорийностью, курения и отказа от физической активности.
- **Иммунный спад:** Хроническое неспецифическое воспаление низкой интенсивности ускоряет атеросклероз.

Практическая техника: «Дыхание по квадрату 4×4»

- 1. Вдох носом (4 секунды):** Медленный глубокий вдох с задействованием диафрагмы (животом).
 - 2. Задержка дыхания (4 секунды):** Пауза на полном вдохе, расслабление плеч.
 - 3. Выдох ртом (4 секунды):** Плавный и полный выдох через полусомкнутые губы.
 - 4. Задержка дыхания (4 секунды):** Пауза на выдохе перед следующим вдохом.
- **Эффект:** Повторить 4–5 циклов. Активирует парасимпатическую нервную систему, снижает ЧСС и снимает острую тревожность.

Практикум, домашнее задание и анонс Занятия 4

Практическое задание и дом. работа

- **Экспресс-оценка в классе:** Подсчитайте ваш текущий средний уровень аэробной нагрузки в неделю (в минутах).
- **План активности на неделю:** Запланируйте 3 прогулки быстрым шагом по 30 минут в календаре.
- **Правило «Микропаузы»:** Поставьте напоминание на телефоне вставать каждый час работы.
- **Дневник сна:** Фиксируйте время отхода ко сну и подъема в Дневнике самоконтроля.

АНОНС ЗАНЯТИЯ 4

«Профилактика вредных привычек и итоговая программа ЗОЖ»

- **Курение и ЭСДН:** Мифы о «безопасности» вейпов и никотиновых продуктов. Алгоритм отказа.
- **Алкоголь и здоровье:** Безопасных доз не существует. Влияние на ССС и метаболизм.
- **Итоговый план ЗОЖ:** Составление персональной долгосрочной карты здоровья на 12 месяцев.