

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

физические упражнения хорошо влияют на мозг

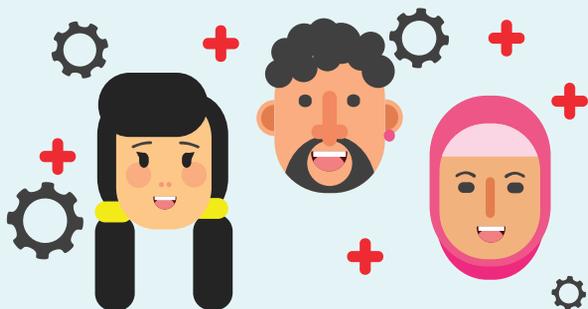
Физические упражнения важны для поддержания здоровья и памяти. Физические упражнения укрепляют сердце и кровеносные сосуды и помогают регулировать кровяное давление и повышенный уровень сахара в крови. Важно найти для себя подходящий и удобный способ заниматься физкультурой для того, чтобы физические упражнения стали каждодневным средством, укрепляющим здоровье.

## Физические упражнения – это бесплатное лекарство!

- Физические упражнения увеличивают количество мозговых клеток и помогают лучше запоминать что-либо. Физические упражнения улучшают кровообращение и снабжение мозга кислородом. В результате этого появляется бодрость и увеличивается работоспособность.
- Физическая активность уменьшает риск заболевания многими болезнями как нарушением памяти, гипертонией и диабетом 2-го типа.



- Физические упражнения помогают контролировать вес. Лишний вес вредит здоровью и мозгу.
- Когда двигаешься своевременно, тогда лучше спишь. Хороший ночной сон важен для здоровья и памяти.
- Физические упражнения облегчают депрессию. Депрессия ослабляет память и может подвергнуть нарушениям памяти.



- Физические упражнения помогают развеять беспокойство, тревогу и стресс.
- Двигайся как минимум 30 минут в день. Помни двигаться разнообразно. Пробуй разные виды. Всякого рода двигательная активность полезна для мозга.

Делай то, что тебе нравится! Пробуй разные виды. Начинай физические упражнения с малых нагрузок. Пригласи друга с собой. Вместе двигаться интереснее. К тому же, для мозга полезны социальные отношения.



# ПОЛЕЗНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

## ХОДЬБА

Ходьба - полезная форма физической активности. Ходьба эффективно увеличивает кровообращение мозга и уменьшает риск возникновения нарушений памяти. Прогулки на природе и в лесу расслабляют и повышают настроение.



## ПЛАВАНИЕ

Плавание развивает аэробную выносливость и укрепляет мышцы. Плавание помогает также контролировать вес, т.к. лишний вес опасен для мозга.



## ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

Занятия в тренажёрном зале укрепляют мышцы и наращивают мышечную массу. Хорошее состояние мышц является профилактикой нарушения и ослабления памяти.



## ТАНЦЫ

Мозгу нравится музыка и танцы. Танцы эффективно развивают многие области мозга. К тому же, комбинация музыки и движения создаёт хорошее настроение.

## ФУТБОЛ

Футбол - разносторонний вид спорта, который эффективно улучшает состояние организма. Футбол, к тому же, контактный вид спорта, в котором происходит взаимодействие с другими людьми. Это идёт во благо мозга.



Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)