

# С 1 декабря по 10 декабря проходит городской декадник на тему: **«Полноценная жизнь без ограничений».**

## **ЗОЖ для людей с ограниченной возможностью Памятка для населения**

### ***Какую физическую активность рекомендуют инвалидам***

ЗОЖ инвалидов подразумевает участие в разных тренировках и занятиях физкультурой. Взрослым рекомендуется:

Умеренная аэробная физическая активность не менее 150-300 минут в неделю. При большей интенсивности время нужно уменьшить до 75-150 минут в неделю. Лучше сочетать разные степени нагрузки с учетом допустимой, уделять внимание развитию мышечной силы, поскольку это важно для здоровья.

Не реже 3-х раз в неделю заниматься многокомпонентной разнообразной физической активностью, тренировками по улучшению равновесия и силовыми. Это позволит повысить функциональные возможности и предотвратить падения.

Меньше времени проводить в пассивном состоянии, постоянно двигаться и что-то делать физически. Даже сидя или лежа, можно быть активным, к примеру, делать упражнения для верхней части тела. Поэтому инвалидные коляски – не повод находиться в бездействии! Тем более, что многие модели подходят и для продолжительных прогулок, и для занятий спортом.



### ***Путь социализации***

Ограничен  
ые возможности  
здоровья  
инвалидов не  
должны стать  
причиной  
отстранения от  
общества и выбора

отшельнического образа жизни. Необходимо бороться с комплексами и неуверенностью в себе. Человек с инвалидностью может организовать досуг по-разному.

Физическое здоровье стоит на первом месте для инвалидов, но и психика должна получать разрядку. Душе нужна нематериальная пища в виде разных положительных впечатлений, эстетики, хорошего фильма, красивой классической или эстрадной музыки. Поэтому от культурной жизни люди с инвалидностью не должны оставаться в стороне.

Мозгу нужны тренировки. Существует множество способов для этого, например, настольные игры:

- **шахматы** —прекрасно развивают моторику и логическое мышление;
- **шашки**— простая, но довольно увлекательная игра;
- **домино**— привносит азарт, тренирует память;
- **нарды** — интересная игра, особенно для мужчин.

Благодаря настольным играм можно не только интересно провести время с друзьями, но и обрести новые знакомства, получить полноценное общение и положительные эмоции.

### ***Значение физической культуры и спорта для людей с инвалидностью***

Инвалидность и здоровье – совместимые понятия, только нужно приложить немного усилий. Важно быть активным, достаточно отдыхать, правильно питаться. Сегодня существует множество секций, которые могут посещать инвалиды. Благодаря активности депрессия и негатив отступают, и человек чувствует себя полноценной частью общества. **Каждая тренировка похожа на маленькую победу и является источником радости.**



**Спортивные игры помогают закалять дух, испытывать удовлетворение и наслаждение жизнью. В них люди объединяются, устанавливают контакт. Это отличное средство для социальной интеграции**