

10 май – Световен ден на физическата активност

Тази година на 10 май РЗИ-Пловдив, съвместно с Младежки център – Пловдив организират спортен празник., с който ще отбележат Световният ден на физическата активност под мотото „Движението - това е здраве“.

10-ти май е обявен за Световен ден на физическата активност под мотото „Движението – това е здраве“. Датата се отбелязва от 2002 г. с решение на 55-та Световна здравна асамблея. Призовават се страните-членки на СЗО всяка година да организират на национално и местно ниво разнообразни инициативи, насочени към популяризирането на физическата активност сред всички групи от населението. Целта е чрез спорт и физическа активност да се ограничи действието на рисковите за здравето фактори – тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес и социална изолация.

Проучванията показват, че физическата активност и здравословното хранене са най-важните фактори за постигане на пълноценно здраве. Редовните физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално тегло, подобряване на физическото и психичното здраве, но и предпазват от редица заболявания. Хората, които са физически активни страдат по-рядко от коронарна болест на сърцето, високо кръвно налягане, мозъчен инсулт, остеопороза. Физическите упражнения подпомагат имунната система и намаляват риска от рак на дебелото черво, подобряват настроението и самочувствието.

Физическа активност не означава само и единствено упражняването на различни видове спорт. Това са всички видове физическа дейност – разходки, домакинска работа, градинарство, танци. Повишаване на физическата активност се постига чрез замяна на заседналият начин на живот с ежедневни физически упражнения.

Според експертни оценки над 60% от хората в света не са физически активни в такава степен, която би могла да бъде полезна за тяхното здраве. Физическата активност значително намалява с възрастта.

Начало 12.30 ч. – Спортен комплекс към Младежки център Пловдив, град Пловдив, Гребна база, ул. „Ясна поляна“ № 18

ДВИЖЕТЕ СЕ, ЗА ДА СТЕ ЗДРАВИ!



Деца и юноши на 5-17 години

- Ежедневна физическа активност с умерена до висока интензивност, най-малко **60 минути** дневно.
- Физическата активност с висока интензивност и упражненията за издръжливост се препоръчват най-малко **три пъти седмично**.

Физическата активност включва игри, състезания, спорт, разходки и придвижване пеша, часове по физическо възпитание в училище и занимания със семейството.

Лица на 18-64 г. и възрастни в добро здраве над 65 г.

- Умерена физическа активност не по-малко от **150 мин.** седмично,
- Интензивна физическа активност - не по-малко от **75 мин.** седмично.

Всяка серия от упражненията следва да бъде с продължителност не по-малка от **10 минути**.

Физическата активност за **мускулна сила и издръжливост** трябва да се практикува от **2 до 3 пъти седмично**.

Лица над 65 г. с увреждания и заболявания

- Лицата от тази възрастова група, с ограничена подвижност, трябва да включат **упражнения за подобряване равновесието и координацията на движенията**, както и такива за подобряване на стойката през **3 и повече дни седмично**.
- При наличие на хронични заболявания е необходимо прилагане на **индивидуална програма** за физическа активност, **съобразена с възможностите им**.

