

Pomôž dospelým členom svojej rodiny k zdraviu!
od 14. marca do 22. mája 2011

Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná medzinárodne koordinovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie



Vieš, že nedostatok pohybu zabíja?

Spôsobuje ochorenia, ktoré sú najčastejšou príčinou predčasnej úmrtnosti, alebo dlhodobu zhoršenú kvalitu života. Čo to znamená?

Ak sa menej pohybujeme, budeme postupne stále menej vládvať. Aj menšia námaha nám môže onedlho pripadať nepríjemne ťažká. V našom tele bude menej svalstva, ale zato viac tuku. To môže urýchliť zmeny, ktoré zapríčinia choroby srdca a ciev, vznik cukrovky II. typu, ale aj bolesti a poruchy funkcie pohybového ústrojenstva a dokonca niektoré druhy rakoviny.

Malé deti majú radosť z pohybu, ale mnohí ľudia neskôr zabudnú, aké je príjemné behať, skákať, hrať sa s loptou, bicyklovať sa, plávať, lyžovať, tancovať ... alebo aspoň ísť na prechádzku. Nevedia si na to nájsť čas a myslia si, že si lepšie oddýchnu v kresle pred televízorom, alebo pri počítači.

Ukáž svojim rodičom, starkým, tetám, ujom, strýčkom a strynám, babke a dedkovi, dospelým súrodencom, bratrancom, sesterniciam, švagrom, švagrínám, rodinným priateľom a ďalším dospelým, ktorých ľúbiš a na ktorých zdraví ti záleží, ako možno využiť voľný čas veselými pohybovými hrami, rekreačným športom, zábavným cvičením, objavnými turistickými výpravami, pretekmi v netradičných disciplínach...

Nahovor svojich dospelákov, aby sa zúčastnili súťaže **VYZVI SRDCE K POHYBU**, ktorú pripravili Regionálne úrady verejného zdravotníctva (RÚVZ) pre zlepšenie ich zdravia! Účastnícke listy a informácie o súťaži nájdeš na všetkých RÚVZ, alebo na www.vzbb.sk.

Účastník vždy na konci týždňa urobí krátky záznam o svojich pohybových činnostiach: v ktorých dňoch týždňa si našiel na ne čas, koľko ich bolo, ako dlho trvali, ale aj o tom, koľko váži – aby videl, ako sa pohyb odrazil na jeho hmotnosti. Vieme, že svaly majú vyššiu hustotu ako tuk, preto nemusí tučného človeka malý nárast hmotnosti znepokojiť – dôležité je, že pravidelným cvičením sa zloženie tela zoptimalizuje a aktívne svalstvo pomáha neskôr tučným schudnúť a chudým spevniť ☺.

Záznamy nám ukážu, ako účastníkom súťaže pohybová aktivita pomáha. Aby mohol byť účastník zaradený do žrebovania, musí sa aspoň počas 4 za sebou nasledujúcich týždňov v čase od 14.3. do 22.5. 2011 venovať pohybu 210 a viac minút týždenne tak, aby mal pohyb najmenej 4 dni v každom týždni. No a samozrejme, nesmie zabudnúť po skončení svojej účasti v súťaži doručiť vyplnený účastnícky list na Regionálny úrad verejného zdravotníctva. Každý účastník súťaže musí mať dospelého svedka a môže mať jedného detského podporovateľa vo veku 7-18 rokov.

Ako podporovateľ súťaže sa dostaneš do žrebovania toľkokrát, koľko získaš účastníkov spĺňajúcich podmienky. Aj ty však nejaké podmienky musíš splniť:

1. Zorganizuj pre dospelého účastníka súťaže, ktorého podporuješ, aspoň 4 podujatia spojené s pohybom. Ak podporuješ viacerých účastníkov, aktivity môžu byť spoločné. Nezabudni sa na nich tiež aktívne zúčastniť a napísať o tom pár riadkov!
2. Kontroluj, či tvoj dospelák riadne vyplňuje svoj účastnícky list a či je dost' aktívny.
3. Po skončení účasti v súťaži prilož k jeho účastníckemu listu svoj záznam o aktivitách, ktoré ste absolvovali spolu z tvojej iniciatívy a dohľadni, aby sa papiere dostali na Regionálny úrad verejného zdravotníctva vo vašom okresnom meste, alebo na RUVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 65 Banská Bystrica.

