

## **10.5.2012– Svetový deň „Pohybom ku zdraviu“**

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlasuje každý rok 10. máj za **Svetový deň pohybom ku zdraviu**. Chce tak upozorniť na problémy spojené s fyzickou inaktivitou a dať do popredia benefity fyzickej aktivity.

Pohyb je nielen prejavom, ale aj podmienkou života a zdravia. Nedostatok pohybu v populácii sa prejavuje zvýšením chorobnosti a úmrtnosti ľudí a v dôsledku toho nízkym vekom dožitia.

Dostatočná fyzická aktivita je silným pozitívnym prostriedkom proti vzniku a rozvoju chronických neinfekčných chorôb, akými sú srdcovocievne choroby, vysoký krvný tlak, cukrovka, obezita, osteoporóza a iné a to od útleho detstva až po starobu.

Vhodná pohybová aktivita je potrebná vo všetkých fázach života.

Zmena spôsobu života u dospelého si vyžaduje veľmi veľa úsilia. Je preto zmysluplné začať pestovať návyk na pohybovú aktivitu od útleho detstva tak, aby sa stala prirodzenou potrebou človeka počas celého života.

### **ČO NÁM DÁVA POHYBOVÁ AKTIVITA?**

- zlepšuje zdravotný stav priaznivo ovplyvňuje všetky telesné systémy, najmä srdcovocievny systém a metabolizmus – látkovú premenu),
- zvyšuje imunitu - obranyschopnosť organizmu voči mnohým bežným chorobám.
- dáva nám viac životnej energie a elánu
- zvýšené sebavedomie,
- zlepšenie sily a kondície,
- zvýšenú schopnosť telesného a duševného uvoľnenia,
- schopnosť sústredenia a vytrvalosť.

**S pohybovou aktivitou je možné (a treba!) začať v každom veku.**

Margita Illyésová  
Oddelenie podpory zdravia  
RÚVZ Rožňava