10 май – Световен ден на физическата активност

ДВИЖЕТЕ СЕ, ЗА ДА СТЕ ЗДРАВИ!



С цел опазване на общественото здраве и профилактика на социалнозначимите хронични неинфекциозни заболявания, РЗИ –Пловдив целогодишно реализира разнообразни дейности за стимулиране на физическата активност на различни целеви групи.

По повод ***10 май – Световен ден на физическата активност*****,** служители от РЗИ-Пловдив ще организират здравно-образователна инициатива в КСУ „Княгиня Мария Луиза“ – гр. Пловдив: Здравна беседа на тема „Движението – това е здраве“, сред децата и персонала, спортни състезания и игри.

В седмицата от **05.05.25г. – 09.05.25г.** за служителите на РЗИ-Пловдив ще бъдат осигурени на определени места в сградата спортни уреди и пособия за *10 минутна* тренировка. Целта е намаляване на стреса на работното място и насърчаване сред служителите към физически активен начин на живот.

Заседналият начин на живот увеличава риска от хронични неинфекциозни болести, като сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, диабет тип 2, остеопороза. Повишаване на физическата активност се постига чрез смяна на заседналия начин на живот с ежедневни физически упражнения. Физическа активност не означава единствено упражняване на различни видове спорт. Тя включва всички видове физическа дейност – разходки, придвижване пеша, домакинска работа, градинарство, танци и др. Те трябва да се превърнат в част от ежедневието на съвременния човек.