**10 МАЙ – СВЕТОВЕН ДЕН "ДВИЖЕНИЕТО - ТОВА Е ЗДРАВЕ"**

 Инициативата на СЗО за отбелязване на **10 май като световен ден „Движението – това е здраве”** започва през 2002 година на 55-та Световна здравна асамблея.

Инициативата „**„Движението – това е здраве” в своята същност изразява необходимостта от физическа активност (от умерена до интензивна), която всеки човек трябва да осъществява по различно време и на различно място в своята ежедневна дейност. Нейното съдържание насочва отделните хора и общности към правилния отговор на въпроса „Как може да се подобри собственото здраве и благополучие?“, посредством практикуване на физически активности , туризъм и спорт.**

 Положителните ефекти от физическата активност върху човешкото здраве:

- подобрява растежа и развитието на детския организъм;

- подобрява функционалното състояние на дихателната и сърдечно-съдовата система;

- поддържа костите, ставите и мускулите в добро състояние;

- подобрява обмяната на веществата и повишава устойчивостта на организма;

- подобрява координацията и контрола на движенията;

- повишава самочувствието, подобрява настроението и намалява стреса;

- повишава натрупването на оптималната костна плътност и намалява риска от остеопороза при лицата;

- намалява риска от развитие на болести на сърдечно-съдовата система, диабет, онкологични и други заболявания;

 - подобряват се възприятията, мисленето, паметта и вниманието;

- подпомага поддържането на оптималното телесното тегло;

- повишава се имунитета;

- увеличава се нивото на добрия холестерол (HDL) — за сметка на лошия (LDL).

Препоръчителната физическа активност според СЗО за деца и юноши е 60 минути дневно, а за възрастни**-**150 минути седмично с умерена натовареност.