

## 10 май 2022 г. – Световен ден за насърчаване на физическата активност



Принципите на ефективната промоция на “физическата активност” се осъществяват на практика, с ежегодната подкрепа на здравните и общински структури, образователни институции, неправителствения сектор, бизнеса, съсловните организации и медиите.

Специалистите от Регионалната здравна инспекция - Софийска област пропагандират провеждането на изяви и различни дейности, свързани с физическата активност и спорт на населението в областта.

Методическата помощ, извършвана от отдел „ПБПЗ“ при Инспекцията е предназначена за медицински специалисти, педагози от училища и детски заведения, както и за общински експерти по здравеопазване и образование, медиатори и съмишленици, с цел – съпричастие на общността за провеждане на спортни дейности. Това сътрудничество подпомага официалните кампании за „10 май – Световният ден за двигателна активност по календара на СЗО“ и “17 май - Денят на българския спорт”, но има стратегическата цел за постигане на здравословен стил на живот.

При физически тренираните деца се повишава силата и концентрацията на вниманието и те се справят по-успешно с уроците в училище. Системните физически упражнения водят до придобиване на правилна телесна стойка и добър естетически вид, които са от голямо значение за самочувствието на младежите и девойките, които имат привилегията да спортуват, според предпочитанията си. Съвременето ни изисква максимално интегриране на физическата активност повсеместно в ежедневието на хората, чрез придобиване и усвояване на поведенчески стереотипи за борба с хроничните незаразни болести и опазване здравето и живота на хората. На сайта на Инспекцията [rzi\\_so@rzi-sfo.bg](mailto:rzi_so@rzi-sfo.bg), в рубриката „Профилактика на болестите“ са на разположение следните тематични материали: „Здраве за всеки чрез спорт и физическа активност“ ; „Кой е най-подходящия спорт за мен?“, “10 май Движение за здраве“. Съществуват множество форми на физическа активност: упражнения, спорт, игра, изучаване и практикуване на народни, “латино”, спортни и др. видове танци. Активният живот включва: ходене, ремонти в дома, работата в градината, разхождане на домашни любимци и други форми на дееспособност, без излишно напрежение и в безопасни граници. Когато физическата активност се превърне във форма на живот, тя подобрява индивидуалното здраве, чрез нормализиране показателите на кръвното налягане, кръвната захар и холестерола, постигат се добър външен вид, добро настроение, здрава костна система и др.

**Подготовката за провеждане на умерена физическа активност включва:**

**загряване, 5 -10 мин.; натоварване, 15-40 мин.; охлаждане, 5-10 мин.**

**Важно е да се знае, че колкото по-малко трениран е индивида, толкова по-важна е фазата на загряване.**