

НАРАВИ СВОЯ ИЗБОР ПРАВИЛНО!



## Движението и спорта - гаранция за здраве от най - ранна детска възраст, в контекста на Националната програма за превенция на хроничните незаразни болести (ХНБ) 2021-2025г.

Стратегическото намаляване на фактора на риска за възникване на ХНБ - "ниска физическа активност" е цел на здравната промоция, разработена в профилактичните програми на Министерството на здравеопазването (МЗ). В рамките на партньорството в това направление, са дейностите на Държавната агенция за младежта и спорта, Министерството на образованието и науката, различни присъдружни международни и национални организации.

Медийното разпространение на здравословните форми на физическата активност (ФА) и утвърдените Интернет базирани безопасни материали относно постиженията и рекордите на треньори, състезатели и аматьори, допринасят за постигането на добро здраве на нацията сега и занаяпред.

При физическите тренираните деца се повишава силата и концентрацията на вниманието и те се справят по-успешно с

усвояването на учебния материал. Физическите упражнения и закаляването водят до придобиване на правилна телесна стойка и добър естетически вид, които са от голямо значение за самочувствието на децата и младежите. Те могат да се включат, според предпочитанията си, в изпълнението на целогодишния Националния спортен календар за учениците от 1-12 клас. Съвременето ни изисква внедряване на физическата активност в ежедневието, а не само кампанийно с отбелязването на „10 май – Световният ден на спорта“. Когато физическата активност прерастне в естествен навик и жизнена потребност, трайно се подобрява индивидуалното и общественото здраве, включително и сред групите в неравностойно положение.

Отдел „Профилактика на болестите и промоция на здравето“ при РЗИ-Софийска област, в изпълнение на указанията на МЗ, работи за системно здравно образование и намаляване на основните фактори на риска на ХНБ, на база научнообосновани здравно-информационни методи и дейности, проучвания на Националния център за обществено здраве и анализи с деца, ученици, младежки и рискови целеви групи. Очакваният резултат от провеждането на регулярни ежегодни дни на предизвикателството, с разнообразни спортни събития и отворени врати на съответните съоръжения и клубове е: нормализиране на кръвното налягане, на кръвната захар и холестерола, постигане на добър външен вид, добро настроение и нормални взаимоотношения, здрава костна система и др. В перспектива се намалява заболяемостта от инфаркти, инсулти, дегенеративни увреждания, диабет тип 2, затлъстяване, рак на дебелото черво и на гърдата, остеопороза. Препоръките към родителите за ролята на ФА, прилагани в немските детски градини например, са приложими и у нас: 1. Децата да бъдат максимум 2 часа за деня пред електронни екрани; 2. Разпределена ФА и балансираното хранене през целия ден; 3. Удобно облекло за ФА и спорт; 4. Повече ФА през свободното време; 5. Повече креативност и излизане от еднообразието, през почивните дни и отпуски, с игри и движение заедно с децата за удоволствие и радост!

На електронната страница на Инспекцията [rzi-sfo.bg](http://rzi-sfo.bg), в рубриката „Профилактика на болестите“ са на разположение материалите: „Здраве за всеки чрез спорт и физическа активност“; „Кой е най-подходящия спорт за мен?“; и др. Освен колективните и индивидуални спортове има множество форми на ФА като екскурзии, упражнения с обръчи, игри в парка, тенис на маса, скачане на батут, практикуване на различни видове танци, брейк, ски-спускания, каране на кънки. Активният живот включва: ходене пеша, каране на колело, плуване, ремонти в дома, изкачване на стълбища, работата в градината, разхождане на домашни любимци, без излишно напрежение и в безопасни граници. Подготовката за провеждане на ФА включва:

**Загриване:** от 5 до 10 мин.; **Натоварване:** от 15 до 40 мин.; **Охлаждане:** от 5 до 10 мин.

Колкото по – малко е трениран всеки, който започва да спортува, толкова по-важна е фазата на загриване.