



10. maja obeležujemo svetovni dan gibanja. Letošnji dan bo potekal pod sloganom **"Tisoč življenj, tisoč oblik gibanja"**

in opozarja na dejavnike, ki vplivajo na zdravje ljudi. Na Koroškem se bodo ob obeležitvi tega dneva odvijale različne aktivnosti, osrednji dogodki pa bodo usmerjeni v promocijo telesne dejavnosti na prostem.

Na **svetovni dan gibanja** bo **ZZV Ravne** organiziral vodeno gibalno/športno aktivnost na prostem, v času od 10. do 10.30. ure na parkirišču pred vhodom v zavod. S tem dejanjem nadaljujejo z ukrepi, s katerimi tudi med sodelavci spodbujajo zdrav življenjski slog in večjo telesno dejavnost, tako na delovnem mestu kot v prostem času. "Telovadba" na prostem na svetovni dan gibanja je za zaposlene na ZZV Ravne že tradicionalna aktivnost, saj jo izvajajo že od leta 2005.

Različne aktivnosti bodo potekale tudi na šolah in vrtcih po vsej Koroški. Zavod za zdravstveno varstvo Ravne bo vzgojno-izobraževalne inštitucije spodbujal k izvajanju gibalne/športne aktivnosti, posredovali so jim poslanico svetovnega dneva s priporočili o gibanju za različne starostne skupine (otroci, mladostniki, odrasli, delavci v delovnem okolju ...). Priporočila so dostopna na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja (<http://www.ivz.si>).

K izvajanju telesne dejavnosti bodo motivirali tudi številne institucije (delovne organizacije, občine, zdravstvene ustanove, vzgojno izobraževalne ustanove, društva ...).

Ostala dogodka v mesecu maju:

* Zaposleni Zavoda za zdravstveno varstvo Ravne se bodo dne 7. maja 2010 udeležili pohoda po "Puščavnikovi poti".

* Ob obeležitvi svetovnega dneva brez tobaka ZZV Ravne v sodelovanju z območnimi zdravstvenimi domovi, številnimi nevladnimi organizacijami in društvi tudi letos organizira tradicionalni pohod na Uršljo goro **"Koroška v gibanju brez tobaka"**, ki bo v nedeljo, 30. maja 2010.

Zgodovina in pomen Svetovnega dneva gibanja

Svetovni dan gibanja na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije v Sloveniji obeležujemo že od leta 2002. Glavni cilj je prizadevanje za spodbujanje telesne dejavnosti v vseh okoljih in pri vseh starostnih skupinah. Zadostna telesna dejavnost je namreč varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kvaliteto življenja. Telesna vadba varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri povečevanju

samozavesti. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna gibalna aktivnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se večino dni ali vse dni v tednu. Za otroke in mladostnike pa se priporoča vsaj ena ura zmerne do intenzivne gibalne aktivnosti vsak dan in vsaj dvakrat na teden vaje za mišično moč, gibljivost ter za zdravje kosti.

Dejavniki, ki vplivajo na zdravje

Kljub pozitivnim učinkom telesne dejavnosti na zdravje pa v državah Evropske skupnosti kar dve tretjini ljudi ni dovolj telesno aktivnih, da bi dosegali pozitivne učinke za zdravje. Vzrok je v veliki meri sodobni način življenja, ki postaja vse bolj sedeč. Okolja, v katerih vsak dan živimo, tudi vrtčevsko in šolsko okolje, vse manj prispevajo k telesni dejavnosti, pogosto jo celo zavirajo. Telesna nedejavnost je prepoznana kot samostojni dejavnik tveganja za zdravje, pripišemo ji lahko 15-20% skupnega tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih rakov ter zloma kolkov pri starejših.

Z obeležitviijo svetovnega dneva želimo posvetiti še več pozornosti vlogi gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju nastanka številnih bolezni.