

## **10 МАЙ – Световен ден на физическата активност** **"Движението – това е здраве"**

От 2002 г. с решение на Световната здравна организация 10 май е обявен за Международен ден на физическата активност. Мотото е "Движението – това е здраве". Всички страни членки всяка година организират разнообразни инициативи, насочени към популяризирането на физическата активност, сред всички групи от населението на национално и местно ниво.

Здравословното състояние на хората в съвременното общество е изправено пред редица предизвикателства - стресът, обездвижването, замърсената околна среда, вредните навици (пристрастяването към компютърни игри и интернет, злоупотребата с алкохол, цигари и наркотици), неправилното и нередовно хранене оказват отрицателно въздействие върху нашето здраве. Ниската физическа активност води до редица заболявания, понижаване на качеството на живот и неговата продължителност.

Чрез физическите упражнения се подобрява здравословното състояние и работоспособността на хората. Те влияят върху формирането на личността и подобряват морално-волеви качества: упоритост, дисциплинираност, съзнателност, активност, чувство за отговорност и други.



**Как физическата активност влияе върху начина ни на живот.**

✓ **СЪН**



**Редовните упражнения и ежедневната разходка ни помагат да постигнем качествен и възстановителен сън.**

✓ **ХРАНЕНЕ**



**Физическата активност, комбинирана със здравословно хранене, е важна за постигане на добро здраве.**

✓ **УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА**



**Упражненията помагат за подобряване на настроението и могат да бъдат полезни за намаляване на стреса.**

## ✓ ИЗБЯГВАНЕ НА ЛЕКАРСТВЕНИ ПРОДУКТИ



**Проучванията показват, че упражненията могат да бъдат толкова ефективни, колкото някои опиоидни лекарства за контролиране на хронична мускулно-скелетна болка.**

*Ежедневната физическата активност води до ползи за здравето и изменения във всички органи и системи в човешкия организъм:*

### **Нервна система**

- подобрява се кръвооросяването на мозъка;
- подобряват се възприятията, мисленето, паметта и вниманието;
- подобрява се умствената работоспособност, самочувствието и настроението;
- подобрява се силата, подвижността и уравновесеността на основните нервни процеси – възбуждане и задържане.

### **Дихателна система**

- подобрява се подвижността на гръдния кош и диафрагмата;
- повишава се белодробната жизнена вместимост;
- увеличават се дихателните обеми;
- снабдяването на организма с кислород е по-адекватно.

### **Опорно-двигателна система**

- подобрява кръвообращението;
- стимулира костната и мекотъканна трофика;
- увеличава здравината на меките тъкани – сухожилия, лигаменти, фасции;
- поддържа еластичността на мускулите, тяхната сила и издръжливост;
- увеличава обема на движение на ставите;
- намалява риска от травми при двигателна активност;
- развива координацията, равновесието и създава двигателни умения и навици за трудови, битови и други ежедневни дейности;
- подобрява структурата на тялото и коригира стойката.

### **Сърдечно-съдова и система**

- подобрява се кръвообращението и се променя благоприятно състава на кръвта;
- премахват се застойните явления;
- подобрява се кръвооросяването на миокарда.

## **Храносмилателна система**

- движението на диафрагмата и коремните мускули механично се отразяват на моториката на стомаха и червата, нормализира се перисталтиката, подобрява се кръвообращението на храносмилателните органи и тяхната секреторна и резорбционна функция;
- повлиява се положително работата на лимфната система, която е отговорна за детоксифицирането на човешкия организъм;
- повлиява се обмяната на веществата.

**Движете се и ще сте във форма!**

**Движете се и ще сте енергични!**

**Движете се и ще сте в добро настроение!**

**Движете се и ще спите добре!**

**ДВИЖЕТЕ СЕ И ЩЕ СТЕ ЗДРАВИ!**