**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

 **10.05.2022 г. – СВЕТОВЕН ДЕН НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ**

****

С решение на 55-та Световна здравна асамблея през 2002 г. датата **10 май** се обявява за Световен ден, посветен на инициативата на Световната здравна организация „Движението – това е здраве”. Основната цел е да се популяризира ролята на физическата активност като важен фактор за подобряване на физическото и психическото здраве на населението.
Физическата активност притежава изключително мощен оздравителен потенциал, който продължава да бъде все още неизползван за голяма част от населението в съвременния свят:

* Намалява индивидуалния риск от коронарно заболяване и мозъчен инсулт почти два пъти;
* Намалява повишеното артериално налягане;
* Подобрява коронарния баланс на организма и съдейства за намаляване на теглото чрез увеличаване на енергийните разходи, като се предотвратява затлъстяването;
* Намалява риска от развитие на захарен диабет тип 2;
* Намалява загубата на костно вещество, като по-този начин се постига профилактика на остеопорозата;
* Подобрява физическата кондиция, намалява стреса и умората;
* Повишава производителността на труда, като прави ежедневната работа по-лека и приятна.

Физическата активност и спортът са особено важни за децата и младежите, чийто организъм е в процес на растеж и развитие, на дооформяне пропорциите на тялото, на физическо и психическо съзряване. Чрез спорта децата придобиват нови, необходими за тях, двигателни навици и умения, които се изграждат по време на тренировките. Чрез спорта се развиват физически качества – бързина, сила, издръжливост и ловкост, които правят всяка дейност по-ефективна, по-успешна и по-лека, защото организмът започва да работи по-икономично и мобилизира функционалните си възможности и резерви. Спортуващите деца и ученици имат значително по-високи показатели на телесната маса, гръдната обиколка, жизнената вместимост на белия дроб, мускулната сила на ръцете и др. Под влияние на системните физически упражнения се променя темпът на растеж на костната и мускулната система, понижава се кръвното налягане, по-икономична става работата на сърцето. Значително се повишава белодробната вентилация, за сметка на задълбочаване на дишането. Увеличава се броят на еритроцитите и хемоглобина в кръвта.
При физически тренираните деца се повишава силата и концентрацията на вниманието и те се справят по-успешно с уроците в училище.

Физическа активност не означава само и единствено упражняването на различни видове спорт. Това са всички видове физическа дейност – разходки, домакинска работа, градинарство, танци. Повишаване на физическата активност се постига чрез замяна на заседналия начин на живот с редовни физически упражнения. За да се справите, следвайте следните правила:

* Правете физически упражнения три пъти седмично и не в последователни дни;
* Продължителността на всяко натоварване да е от 25 до 60 минути, разпределено на три фази:
* загряване – 5-10 мин.
* натоварване – 15-40 мин.
* охлаждане – 5-10 мин.

Внимание! Колкото по-възрастен и по-малко трениран е индивида, толкава по-важна е фазата на загряване.

Важно е да се знае, че с физическите упражнения трябва да се започне постепенно, да се изберат спортове, които доставят удоволствие, да се упражняват в такова време от денонощието, което е удобно и съответства на ритъма на живот на конкретния човек. Независимо каква е целта на физическата активност - намаляване на тегло, [борба със стреса](http://www.howtoeat.info/razdel7.asp) или просто поддържане на добро здраве, физическите упражнения са добър подход. Те трябва да са част от ежедневието на съвременния човек.

Бъдете здрави, останете физически активни!