**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**10.05.2025 г. – СВЕТОВЕН ДЕН НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ**

**„Движението – това е здраве“**

**[](https://ncpha.government.bg./uploads/blog/663/b-663-i-32000.png)**

Световната здравна организация (СЗО) обявява 10 май за Световен ден на физическата активност с решение на 55-та Световна здравна асамблея през 2002 г., посветен на инициативата **“Движението – това е здраве”**. Основната цел е насърчаване на физическата активност сред всички групи от населението и отговорност на всеки за  утвърждаване на здравословен начин на живот, който включва ежедневна физическа активност, чрез физически упражнения и спорт да се ограничи действието на рисковите за здравето фактори – тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес и социална изолация. Физическата активност притежава изключително мощен оздравителен потенциал, който **продължава да бъде 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; предотвратява затлъстяването и съдейства за намаляване на теглото чрез увеличаване на енергийните разходи; намалява риска от развитието на захарен диабет тип 2; подобрява физическата кондиция, намалява стреса и умората; повишава производителността на труда, като прави ежедневната работа по-лека и приятна.

По данни на Националното изследване на факторите на риска за здравето, проведено от Националния център по обществено здраве и анализи през 2020 г., над 60% от анкетираното възрастно население е с недостатъчна физическа активност през свободното време. При над 40%  във всички възрастови групи среднодневната продължителност от време, прекарано в седнало положение, е повече от 300 минути, по-често при жените. Особено сериозен е проблемът при децата. У нас физическите занимания, в рамките на учебните програми в училищата, са крайно недостатъчни за поддържане на добро здраве, което налага практикуването на допълнителни физически активности през свободното време – над половината от анкетираните деца на 10-19 г. упражняват спорт или друг вид физическа активност извън часовете по физическо възпитание (57.7%). Почти всеки ден са физически активни 30.7% от учениците, като делът на момчетата е по-висок, а от 2 до 3 пъти седмично спортуват почти 40% от тях. Средната продължителност на едно физическо занимание при всеки четвърти е недостатъчна – около 30 минути. Продължителното гледане на телевизия също оказва влияние върху нивото на физическата активност на младите хора и води до тяхното обездвижване. Формирането на позитивно здравно поведение сред подрастващите трябва да обхваща всички области, имащи отношение към него - училище, семейство и социална среда. Семейството играе основна роля за изграждането на позитивно отношение към спорта във всичките му форми.

Двигателната активност, системните занимания с физически упражнения, игри, спорт и туризъм са основното средство за ограничаване на обездвижването на децата и юношите, което е предпоставка за намаляване честотата на хроничните незаразни болести в по-късна възраст. 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.

Конкретни препоръки за физическа активност може да намерите тук: <https://ncpha.government.bg/uploads/pages/3001/piramida_fiz.aktivnost.pdf>

***Бъдете здрави, останете физически активни!***