**7. apríl**

**Svetový deň zdravia**

**Téma pre rok 2022: „Naša planéta, naše zdravie.“**

* **Svetový deň zdravia (World healthy day) pripadá každoročne na 7. apríl,**
* **bol vyhlásený v roku 1950 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO),**
* **celosvetovo klimatické zmeny a rôzne environmentálne problémy (znečistený vzduch a voda, degradácia pôdy, premnožené živočíšne škodce, nadprodukcia plastov, a pod.), môžu byť príčinou mnohých problémov a porúch zdravia ľudí,**
* **už tradične sú v tento deň organizované rôzne podujatia na celosvetovej aj regionálnej úrovni zamerané na každoročne vyhlasovanú tému,**
* **v tomto roku chce WHO upozorniť na znečistenie planéty, zvýšenú chorobnosť ľudí (alergia, astma, srdcové ochorenia, rôzne druhy rakoviny), a na potrebu zamerať pozornosť na opatrenia potrebné pre udržanie zdravia ľudí,**
* **stále sa tiež stupňuje snaha o zvyšovanie zdraviu prospešnej pohybovej aktivity v prírode, ako prevencia mnohých, najmä chronických, ochorení v populácii.**



***Prečo je pobyt a pohyb v prírode prospešný?***

* **šport vo všeobecnosti pôsobí blahodarne na organizmus, pozitívne ovplyvňuje fyzické aj psychické zdravie,**
* **zvyšuje pocit radosti z pohybu, uvoľňuje z tela potrebné endorfíny a pomáha v boji so stresom, úzkosťou a depresiou,**
* **vďaka lepšiemu okysličenie a prekrveniu mozgu zlepšuje pamäť a schopnosť koncentrácie,**
* **zlepšuje kvalitu spánku, urýchľuje zaspávanie,**
* **zlepšuje imunitný systém,**
* **pomáha redukovať vysoký krvný tlak,**
* **zlepšuje pamäť a sústredenie,**
* **posilňuje činnosť srdca,**
* **pomáha redukovať alebo udržiavať optimálnu hmotnosť,**
* **spomaľuje proces starnutia,**
* **rozširuje okruh známych – stačí sa pripojiť ku skupinke turistov, bežcov či cyklistov,**
* **utužuje rodinné vzťahy,**
* **pohyb v prírode je potrebné prispôsobiť svojim schopnostiam, veku i zdravotnému stavu,**
* **je spojený s fyzickou aktivitou, príroda nám poskytuje mnoho turistických chodníkov, cyklotrás či lyžiarskych svahov, kde sa môžeme odreagovať a zašportovať si,**
* **odporúča sa pohyb aspoň 30 minút denne.**

## *Ktorým športom sa môžeme venovať vonku?*

**PRECHÁDZKY**

* **je možné ich považovať za cvičenie, a to hlavne v prípade, že kráčame rýchlejším tempom,**
* **jedná sa vlastne o voľnú chôdzu s cieľom osviežiť sa,**
* **už 20 minútová prechádzka denne znižuje riziko vzniku cukrovky, napomáha tráveniu, znižuje/udržiava krvný tlak, pôsobí ako prevencia Alzheimerovej choroby, ovplyvňuje správne držanie tela, a pod.,**
* **v súčasnosti je veľmi obľúbená tzv. severská chôdza – „nordic walking”, pri ktorej sa využívajú palice.**



**TURISTIKA**

* **aktívna chôdza v prírode je najprirodzenejšou vytrvalostnou pohybovou aktivitou,**
* **má dobré účinky na krvný obeh v nohách,**
* **zlepšuje dychovú kapacitu a využívanie vdychovaného kyslíka,**
* **znižuje hladinu cukru, je teda aj ideálnym podporným prostriedkom či alternatívnym liekom pre diabetikov,**



**BEH**

* **je jedným z najpopulárnejších foriem tréningu,**
* **je nenáročný na vybavenie,**
* **behom posilňujeme kĺby a kosti, je skvelým aeróbnym cvičením,**
* **spomaľuje proces rednutia kostí a znižuje riziko vzniku osteoporózy,**
* **pôsobí ako prevencia srdcovo-cievnych ochorení, posilňuje srdce a zlepšuje transport kyslíka do celého tela, čím znižuje riziko mnohých ochorení (srdcový infarkt, mozgová príhoda),**
* **znižuje tlak krvi,**
* **znižuje hladinu „zlého“ (LDL) a zvyšuje hladinu „dobrého“ cholesterolu (HDL).**



**BICYKLOVANIE**

* **aktivita vhodná pre ľudí rôznych vekových skupín,**
* **je vhodná aj pre ľudí, ktorí už majú nejaké zdravotné problémy a potrebujú si zlepšiť svoju kondíciu a ochabnuté svaly,**
* **šetrí tzv. veľké kĺby (kolená, bedrá) a pre človeka je hneď po chôdzi najprirodzenejším pohybom,**
* **už po pár týždňoch ľudia zaznamenávajú výrazné zlepšenie telesnej kondície.**



**KORČUĽOVANIE / IN – LINE KORČUĽOVANIE**

* **obľúbené sezónne športy,**
* **vhodné ako silovo - vytrvalostný tréning a zároveň šetrí kĺby,**
* **zlepšuje udržiavanie rovnováhy a koordináciu pohybu,**
* **má blahodarný vplyv na sedacie svaly, svaly predkolenia, stehenné a chrbtové svaly,**



**Pohyb v prírode**

**nás uvoľňuje a robí zdravšími a šťastnejšími.**

**Pocit, keď sme na vrchole, a keď prekonáme samých seba,**

**v nás zostane veľmi dlho.**