

Pohyb v dnešní moderní době hraje v životě každého člověka důležitou roli. Pomáhá udržet lidský organismus v dobré tělesné i duševní kondici. Lidské tělo je velice důmyslně k pohybu uzpůsobeno, a jestliže jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem.

Vědeckotechnický pokrok nám sice fyzickou práci ulehčil, ale zároveň naše tělo připravil o pravidelný pohyb. Jezdíme autem, nevykonáváme činnosti, které podporují přirozenou fyzickou aktivitu, čas trávíme sezením ve škole, u televize, nebo u počítače. A to vše se podepisuje na našem zdraví.

Negativním trendem současné doby je rapidní úbytek tělesné aktivity u dětí a mládeže. Lékaři a odborníci varují, že pohybová aktivita dětí a mládeže se ve školním věku snížila za posledních 20 let o 30 %. Z odborných článků vyplývá, že v ČR a SR každé šesté dítě trpí nadváhou, nebo dokonce obezitou.

Základní poznatek dneška tedy zní: Současná mládež, naše děti jsou "z formy" - dokonce nebezpečně z formy! Proto je nesmírně důležité formovat zdravé životní návyky, k nimž pohyb rozhodně patří, už v dětském věku.

Pěší chůze ze školy místo cestování autem nebo autobusem. Chůze do schodů místo pohodlného výtahu. Jít s kamarády ven, osobně se setkat místo komunikace přes počítač či mobilní telefon. Zahrát si kopanou, projet se na kole, zaběhat si, zacvičit, pomoci při práci na zahradě, nebo se projít se psem. Vše se počítá. Jakákoliv aktivita, při které jde o nějaký pohyb. Děti můžeme motivovat činnostmi, při kterých se budou bavit. A to je smyslem a cílem našeho společného přeshraničního projektu. Jde o pohyb, který nás bude společně spojovat, vzájemně rozvíjet a prospívat našemu zdraví.

Rovněž se říká, že změna je život, proto se společně pokusme o změnu.

Začneme se hýbat

Věřme, že jakýkoliv pohyb je prospěšný.

společně bez hranic

Tak se pojď i Ty zapojit do projektu a zdravě „nakazit“ své kamarády!

www.pohybspaja.eu



PROGRAM
CEZHRANIČNEJ
SPOLUPRÁCE
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLČNE BEZ HRANÍC



POHYBSPAJA
EU

Pohyb v dnešnej dobe hrá v živote každého človeka dôležitú úlohu. Pomáha udržať ľudský organizmus v dobrej telesnej i duševnej kondícii. Ľudské telo je veľmi dômyselne k pohybu prispôsobené, a ak ho nepoužívame, stráca svalovú hmotu, ktorá je potom ľahko nahradzovaná tukom.

Vedecko-technický pokrok nám síce fyzickú prácu uľahčil, ale zároveň naše telo pripravil o pravidelný pohyb. Jazdíme autom, nevykonávame aktivity, ktoré podporujú prirodzenú fyzickú aktivitu, čas trávim sedením v škole, u televízie, alebo pri počítači. A to všetko sa podpisuje na našom zdraví.

Negatívnym trendom súčasnej doby je rapidný úbytok telesnej aktivity u detí a mládeže. Lekári a odborníci varujú, že pohybová aktivita detí a mládeže sa v školskom veku znížila za posledných 20 rokov o 30%. Z odborných článkov vyplýva, že v ČR a SR každé šieste dieťa trpí nadváhou, alebo dokonca obezitou.

Základný poznatok dneška teda znie: Súčasná mládež, naše deti sú "z formy" - dokonca nebezpečne z formy! Preto je nesmierne dôležité formovať zdravé životné návyky, ku ktorým pohyb rozhodne patrí, už v detskom veku.

Pešia chôdza zo školy miesto cestovania autom alebo autobusom. Chôdza do schodov miesto pohodlného výťahu. Ísť s kamarátmi von, osobne sa stretnúť miesto komunikácie cez počítač alebo mobilný telefón. Zahrať si futbal, previezť sa na bicykli, zabehať si, zacvičiť, pomôcť pri práci na záhrade, alebo sa prejsť so psom. Všetko sa počíta. Akákoľvek aktivita, pri ktorej ide o nejaký pohyb. Deti môžeme motivovať činnosťami, pri ktorých sa budú baviť. A to je zmyslom a cieľom nášho spoločného cezhraničného projektu. Ide o pohyb, ktorý nás bude spoločne spájať, vzájomne rozvíjať a prospievať nášmu zdraviu.

Takže sa hovorí, že zmena je život, preto sa spoločne pokúsme o zmenu.

Začneme sa hýbať

Verme, že akýkoľvek pohyb je prospešný.

spoločne bez hraníc

Tak sa poď aj Ty zapojíš do projektu a zdravo "nakaziť" svojich kamarátov!

www.pohybspaja.eu



PROGRAM
CEZHRANIČNEJ
SPOLUPRÁCE
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLČNE BEZ HRANÍC



POHYBSPAJA
EU