



Dostatek tělesného pohybu podporuje a chrání zdraví. Nízká úroveň tělesného pohybu přispívá k rozvoji hromadně se vyskytujících nepřenositelných onemocnění, která jsou příčinou až 60 % úmrtí. Pravidelná tělesná aktivita s vyváženým jídelníčkem je nejlepším prostředkem v jejich prevenci.

NEBOJÍTE SE POHYBU, HÝBETE SE KAŽDÝ DEN? POJĎTE S NÁMI SOUTĚŽIT!



SOUTĚŽ PRO ZDRAVÍ A O CENY

S POHYBEM KAŽDÝ DEN

pro vás připravil Státní zdravotní ústav

Soutěž podporují významné osobnosti našeho sportu:

Květa Pecková

olympijská medailistka v běhu na lyžích

Lída Formanová

mistryně světa v běhu na 800 m

O SOUTĚŽI:

• Kategorie soutěže:

- A.** Děti do 6 let s dospělým soutěžícím
- B.** Děti školního věku
- C.** Mladiství a dospělí

Do slosování o ceny bude zařazen každý, kdo nasbírá za **1 měsíc (30 dnů) 30 bodů**

• Jak lze body získat:

- 1 bod** za pobyt venku spojený s pohybovou aktivitou v trvání minimálně **1 hodiny** (chůze, lehká práce na zahradě apod.)
- 2 body** za rekreační sportovní aktivitu v trvání minimálně **1 hodiny**
- 4 body** za sportovní charakter pohybové aktivity ve sportovním oddíle v trvání déle než **1 hodinu**
- 1 bonusový bod** za cestu do/ze školy nebo zaměstnání na kole nebo pěšky pokud trvá déle než **20 minut**, za nepoužití výtahu do vyššího než 4. patra

• Jak lze body ztratit:

- 1 bod** za sledování televize, sezení u počítače déle než **1,5 hodiny** za den
- 1 bod** za den bez pohybové aktivity

• Hraje se fair-play – tedy poctivě a čestně při počítání bodů

JAK SE PŘIHLÁSIT DO SOUTĚŽE A ZAPISOVAT BODY:

- Na www.szu.cz
- Registrace nejpozději 16. října 2010
- Zápis bodů:
buď přímo na www.szu.cz průběžně po dobu 30 dnů, body budou automaticky zaznamenávány, nebo zápisem do záznamového listu a odesláním nejdéle do 20. listopadu 2010, info na www.szu.cz
- Soutěž lze opakovat, ale vždy plných 30 dní

Soutěž probíhá

od 1. srpna do 15. listopadu,

vyhlášení vítězů bude v prosinci 2010.

Na výherce čekají ceny – sportovní vybavení. Výherci budou uvedeni na www.szu.cz.

VÝZVA PRO ŠKOLY NA www.szu.cz

Pravidelná pohybová aktivita má příznivý vliv na zdraví:

zlepšuje fyzickou zdatnost * snižuje množství tělesného tuku * zvyšuje množství svalové tkáně * udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost * snižuje vysoký krevní tlak * snižuje cholesterol a cukr v krvi * snižuje riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku * snižuje riziko nadměrného řídnutí kostí * zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost * snižuje duševní napětí * zlepšuje paměť * zpomaluje proces stárnutí * prodlužuje délku života * zachovává soběstačnost ve vysokém věku * pomáhá najít přátele

Doporučení Světové zdravotnické organizace:

pro děti a mládež: pravidelná pohybová aktivita pro zdraví denně minimálně 1 hodinu

pro dospělé: pravidelná pohybová aktivita denně minimálně 30 minut

NEBOJTE SE UDĚLAT NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ! JAKÁKOLI AKTIVITA JE LEPŠÍ NEŽ ŽÁDNÁ!