KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

DARBUOTOJŲ MANKŠTA SU ALINA BOCMAN

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Gintarė Kuchalskienė

DARBUOTOJŲ MANKŠTA „ JUDU SVEIKAI“

Lopšelyje- darželyje „ Alksniukas“ kovo 9 dieną darbuotojams vyko užsiėmimas „ Judu sveikai“

Fizinis aktyvumas – tai bet kokie kūno judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai. Kad raumenys galėtų susitraukti ir atlikti tam tikrą darbą, reikalinga energija ir deguonis. Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių organizmo energijos sunaudojimo veiksnių ir todėl yra svarbus organizmo energijos balansui palaikyti.

Ne mažiau 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 dienas per savaitę suaugusiems sumažina pavojų susirgti šiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis:

1. širdies ir kraujagyslių ligomis;

2. insultu;

3. II tipo cukriniu diabetu;

4. storosios žarnos vėžiu;

5. krūties vėžiu.

Didesnis fizinės veiklos intensyvumas teikia ir didesnę naudą sveikatai, ir tinkamas pvz., kompleksinei antsvorio ir nutukimo profilaktikai bei gydymui. Mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai per dieną turi sukaupti ne mažiau 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos kasdien.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras