

UVEREJNENÉ: 30.9.2014

www.skolskyservis.sk

Schody na LF UPJŠ budú dnes cestou za zdravím

Aktivita je súčasťou európskeho Týždňa pohybu MOVE Week.



Podujatie Hýb sa do schodov v roku 2013 Foto: UPJŠ

Košice 30. septembra (TASR) – Podporiť svoje zdravie pohybom budú môcť študenti, učitelia, ale aj ďalší zúčastnení v utorok (30.9.) v budove Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF UPJŠ) v Košiciach v rámci akcie Hýb sa do schodov. Aktivita je súčasťou európskeho Týždňa pohybu MOVE Week.

Motívom podujatia je spropagovať využívanie jednej z najjednoduchších a najprístupnejších pohybových aktivít, chôdzu po schodoch. Podujatie s heslom "Použi schody, nie výťah" organizuje Spolok medikov mesta Košice v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu UPJŠ. Jeho zmyslom je motivovať čo najviac osôb, aby vynechali výťahy a išli v rámci 10-poschodovej budovy pešo po schodoch.



Podujatie Hýb sa do schodov v roku 2013 Foto: UPJŠ

"Popri prezentovaní pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a významného prvku v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení, bude akcia zameraná aj na prevenciu niektorých ochorení," uviedla PR manažérka LF UPJŠ Jaroslava Oravcová. Študenti budú na každom poschodí poskytovať záujemcom rôzne vyšetrenia alebo merania a zisťovať odchýlky od hodnôt zdravého človeka. Absolvovať bude možné aj viaceré fyzické cvičenia. Okrem toho budú medici informovať o niektorých preventívnych témach, ako sú vplyv výživy a fajčenia na zdravie človeka, význam dodržiavania pitného režimu či účinok stresu na organizmus.

Informačné stánky na jednotlivých poschodiach budovy fakulty na Triade SNP 1 budú v čase od 8.00 do 15.00 h zahŕňať meranie tlaku krvi, stepper, meranie telesného tuku, vyšetrenie zraku, správne dýchanie, prekážkovú dráhu, meranie čuchu, prvú pomoc, drepy a cvičenie pamäti.

"Keďže snahou je zvyšovať povedomie o zdraví a informovať o dôležitosti pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a prevencie ako prvého základného kroku udržania si zdravia, akcia bude prístupná aj širokej verejnosti," konštatovala Oravcová.