



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



Květa Pecková
olympijská medailistka v běhu na lyžích



Lída Formanová
mistryně světa v běhu na 800 m

Soutěž podporují významné osobnosti našeho sportu:

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 nepoužívání výtahu do vyššího než 4. patra

• Jak lze body ztratit:

1 bod za sledování televize, sezení u počítače ve volném čase 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.szuz.cz
- Registrace nejpozději 15. září 2011
- Zápis bodů:
buď přímo na www.szuz.cz průběžně po dobu 30 dnů, body budou automaticky zaznamenávány, nebo zápisem do záznamového listu a odesláním nejdéle do 20. října 2011, info na www.szuz.cz
- Soutěž lze opakovat, ale vždy plných 30 dní

Soutěž probíhá **od 1. června do 15. října**, vyhlášení výherců bude v prosinci 2011. Na výherce čekají ceny, které věnují partneři projektu. Výherci budou uvedeni na www.szuz.cz.

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

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 pro zdraví:

děti a mládež: pravidelná pohybová aktivita denně minimálně 1 hodinu

dospělí: pravidelná pohybová aktivita denně minimálně 30 minut