



SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Zdrav življenjski slog

Za svoje dobro počutje lahko z zdravju naklonjenim obnašanjem največ storimo prav sami.

» Pripravila: Nataša Jevšovar

Nezdrav življenjski slog je velik dejavnik tveganja za različne težave z zdravjem, vključno z rakom, srčnimi boleznimi in debelostjo, kar marsikoga pesti že v srednjih letih. Nikoli ni prepozno, da z vsakodnevnimi odločitvami poskrbimo za boljše počutje. Življenjski slog oblikujemo že od otroštva, ko nanj vpliva predvsem obnašanje ožjih družinskih članov, izobraževanje in zdravstveno varstvo v domačem okolju. V odrasli dobi pa se lahko sami usmerimo v zdrav življenjski slog z zdravju naklonjenim obnašanjem, četudi v otroštvu nismo imeli takšnega zgleda.

Majhne spremembe

Pričnemo lahko z majhnimi koraki. Telesna dejavnost ne pomeni nujno, da moramo vsak dan vsaj eno uro teči ali obiskati fitnes, čeravno nekateri to počno z lahkoto. Lahko pa se odločimo, da bomo naredili več korakov kot običajno, uporabimo stopnice namesto dvigala, parkiramo avto na oddaljenem koncu parkirišča in uporabimo še druge trike

za več gibanja. Starši, ki čakajo otroke, ko so v glasbeni šoli ali na kakšni drugi dejavnosti, lahko čas čakanja izkoristijo za hiter sprehod po mestu ali na bližnji hrib. Za klepet s prijateljem po telefonu lahko uporabimo slušalke in vmes opravimo sprehod. S prijateljico se namesto za obisk kavarne dogovorimo za skupen sprehod ali drugačno, aktivno druženje. Že petnajst dodatnih minut gibanja na dan pomeni velik doprinos k boljšemu zdravju. Če ob tem tudi pri prehrani sprejmemo nekaj pozitivnih odločitev in namesto vnaprej pripravljenih obrokov hrano pripravljamo sami, se bo krivulja prav gotovo obrnila v prid boljšemu počutju. Če se pri

hrani ne pregrešimo vsak dan, pač pa le občasno ter pri tem ohranimo gibanje v svojem vsakdanu, naše zdravje ne bo neposredno ogroženo niti v starosti. Seveda moramo ob tem poskrbeti tudi za dovolj spanja ter vsakodnevno higieno telesa, pri tem smo še posebej pozorni na ustno higieno.

Jutranja vadba v skupini

Promociji zdravja se pridružuje tudi Društvo Šola zdravja, ki spodbuja gibanje za zdravje in dobro počutje. Pridružite se jim lahko na brezplačnih jutranjih vadbah ,1000 gibov“, ki bodo tudi na svetovni dan zdravja, 7. aprila,

potekale na več kot 250 lokacijah po Sloveniji. Šola zdravja poudarja pomembnost gibanja za zdravje v vseh starostnih obdobjih. Gibanje namreč vpliva tudi na dobro voljo, še posebej, če se vadba odvija v skupini. To še posebno velja za starejše, ki se pogosteje soočajo z osamljenostjo. Pogosto na boljši odnos do zdravja vpliva tudi socialni status posameznika. Zato v nevladni humanitarni organizaciji Šola zdravja vsakodnevne jutranje vadbe omogočajo brezplačno. Pridruži se jim lahko vsakdo, za udeležbo potrebujete le udobna oblačila in superge. Vadbe potekajo na prostem, s pričetkom ob 7.30 ali 8. uri zjutraj. V Celju se lahko pridružimo skupini, ki vodi pri Osnovni šoli Lava ali skupini pri II. osnovni šoli. Za podrobnosti glede skupine na Lavi lahko pokličete Ireno Potočnik na številko 040 833 037, glede skupine pri II. OŠ pa Anico Vekuš na 031 269 857. Več informacij in lokacije vadb najdemo na spletni strani www.solazdravja.com.

Na naše zdravje in kvaliteto življenja ima življenjski slog pomemben vpliv.

DAN ZDRAVJA V CELJU BO 15. APRILA

V Celju bomo zdravju posvetili 15. april, naslednjo soboto med 9. in 13. uro bodo namreč v mestnem jedru, na Glavnem trgu, Prešernovi in Stanetovi ulici obiskovalcem na voljo brezplačne preventivne meritve. Potekale bodo tudi predstavitve različnih zdravstvenih društev, športnih klubov in turističnih kmetij ter športne aktivnosti za vse generacije. Ob 11.30 uri se lahko udeležite medgeneracijskega pohoda do Drevesne hiše ali do Špice, na voljo bo športni poligon z igriščem za najmlajše in družabne igre za vse, ki želijo dan preživeti malo drugače. Mestni utrip bo popestril še kulturni program s posebnimi gosti in nekaterimi znanimi športniki. Udeležba pri vseh aktivnostih je brezplačna. Dodatne informacije dobimo na Javnem zavodu Socio: 03 492 59 40, celje-zdravo-mesto@siol.net.