



Valkas novads

6. aprīlī tiek atzīmēta Pasaules fizisko aktivitāšu diena

Publicēts pirms vairāk nekā 1 gada

Publicēts: 03.04.2024.



6. aprīlī tiek atzīmēta Pasaules fizisko aktivitāšu diena, kuras mērķis ir pievērst uzmanību fizisko aktivitāšu nozīmei.

Fiziskās aktivitātes ir jebkura veida ķermeņa kustības, kuras rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija.

Ir tik daudz iemeslu būt fiziski aktīvam! Fiziskās aktivitātes sniedz iespēju gūt jaunu pieredzi un pilnveidot prasmes, uzlabo fizisko un psihisko veselību. Tas ir labs veids kā atpūsties, baudīt draugu vai ģimenes kompāniju un uzlabot pašsajūtu!

Aicinām atzīmēt Pasaules fizisko aktivitāšu dienu un atcerēties par fizisko aktivitāšu veikšanas nozīmi ikdienā un to sniegtajiem veselības ieguvumiem.

Regulāras fiziskās aktivitātes samazina:

- hronisku slimību, piemēram, sirds un asinsvadu slimību, II tipa cukura diabēta attīstības risku, kā arī šo slimību progresēšanu;
- liekā svara un aptaukošanās risku;
- onkoloģisku slimību, piemēram, krūts un resnās zarnas vēža attīstības risku;
- osteoporozes risku, kā arī palēnina tās attīstību;
- no kritieniem gūto ievainojumu risku;
- stresa līmeni un depresijas simptomus;
- neirodeģeneratīvo slimību, piemēram, Alzheimeras slimības un demences attīstības risku;
- trauksmes un depresijas attīstības risku.

Fiziskās aktivitātes uzlabo:

- sirds un asinsvadu, kā arī elpošanas sistēmas funkcionālo stāvokli;
- balsta un kustību sistēmas stāvokli, nostiprinot visas muskuļu grupas, locītavas, saites, palielinot muskuļu spēku;

pareizas stājas veidošanos un saglabāšanos;
lokanību;
ritma izjūtu, koordinācijas un kustību precizitāti;
vispārējo fizisko sagatavotību;
vielmiņu un normālas ķermeņa masas uzturēšanu;
miega kvalitāti;
domāšanas, spriestspējas un koncentrēšanās spējas, garastāvokli;
vispārējo pašsajūtu un psihisko veselību.

Katra fiziskā aktivitāte ir labāka par absolūtu fizisko bezdarbību, galvenais ir kustēties!

Papildu ieguvumus veselībai un fiziskajai sagatavotībai sniedz regulāras augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.

Aicinām iepazīt arī citus Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātos informatīvos materiālus:

Infografika ["Fizisko aktivitāšu piramīda pieaugušajiem"](#);
Infografika ["Idejas dinamiskajām kustību pauzēm aktīvākai mācību stundai. 1. aktivitāte"](#);
Infografika ["Idejas dinamiskajām kustību pauzēm aktīvākai mācību stundai. 2. aktivitāte"](#);
Infografika ["Aktīva darba diena. Ceļā uz darbu"](#);
Infografika ["Aktīva darba diena. Darba vietā"](#);
Infografika ["Aktīva darba diena. Sapulcēs un pārtraukumos"](#);
Infografika ["Veselīgo pasākumu plānošana"](#);
Buklets ["Vingrojumu komplekss vingrošanas pamatu apgūšanai"](#);
Buklets ["Vingrojumu komplekss muguras muskuļu stiprināšanai"](#);
Buklets ["Vingrojumu komplekss rīta rosmei"](#);
Buklets ["Vingrojumu komplekss biroju darbiniekiem"](#);
Buklets ["Vingrojumu komplekss senioriem"](#);
Materiāls ["Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem"](#);
Dinamisko paužu video sērija ["Laiks kustībai \(5.–7. klašu skolēniem\)"](#);
Dinamisko paužu video sērija ["Laiks kustībai \(pirmsskolas un sākumskolas bērniem\)"](#).

Autors: Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.valka.lv/lv/jaunums/6-aprili-tiek-atzimeta-pasaules-fizisko-aktivitasu-diena>