



VIEŠA DISKUSIJA JUDĖJIMAS SVEIKATOS LABUI



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



Sveikos gyvensenos skatinimas
Kaišiadorių rajono savivaldybėje
08.4.2-ESFA-R-630



Sveiki

Sveik

Veik

Eik

Sveika gyvensena – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą.

Jeį nieko nedarai – pradėk daryti

Jeį darai – daryk geriau

Darai gerai – daryk dar geriau

Fizinio aktyvumo piramidė suaugusiems



Fizinė veikla iš šios piramidės kiekvieną dieną turėtų trukti 60 min. ir daugiau. Sveika ir subalansuota mityba padeda išlikti aktyviems ir sveikiems.

Fizinį aktyvumą skatinantys/ slopinantys veiksniai

Individulus	Tarpasmeninis	Aplinkos	Politika	Globalus lygmuo
<ul style="list-style-type: none">• Fiziologija• Biologija• Genetika• Evoliucinė fiziologija• Įsitikinimai• Motyvacija	<ul style="list-style-type: none">• Socialinė parama:<ul style="list-style-type: none">✓ šeima✓ draugai✓ darbas• Kultūrinės normos	<ul style="list-style-type: none">• Socialinė aplinka:<ul style="list-style-type: none">✓ Matyti kitus aktyvius✓ Aplinkos saugumas• Visuomeniniai statiniai:<ul style="list-style-type: none">✓ Pėsčiųjų, dviračių takai✓ Parkai,✓ Rekreacinė infrastruktūra	<ul style="list-style-type: none">• Transporto sistema• Miestų planavimas• Sveikatos sektorius• Švietimo sektorius• Nacionalinės strategijos	<ul style="list-style-type: none">• Ekonominis išsivystymas• Žiniasklaida• Socialiniai tinklai• Produktų marketingas• Socialinės ir kultūrinės normos

Ankstyvasis poveikis

Vaikystė

Paauglystė

Jaunystė

Vidutinis amžius

Senjorai

Gyvenimo eiga

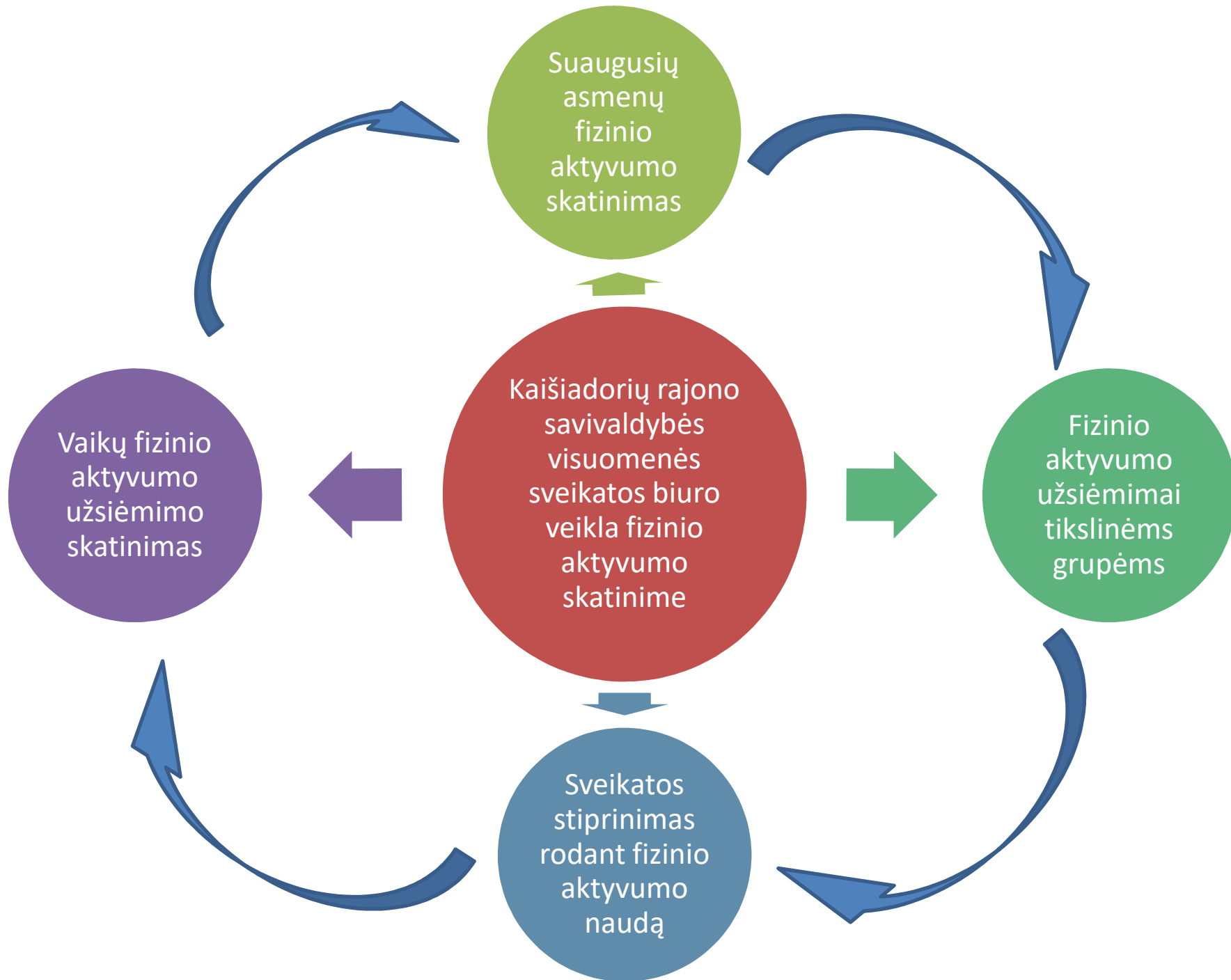


Kaišiadorių rajono savivaldybės



V S B

Kaišiadorių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro veikla
fizinio aktyvumo skatinime



Vaikų fizinio aktyvumo užsiėmimo skatinimas



Suaugusių asmenų fizinio aktyvumo skatinimas



Fizinio aktyvumo užsiėmimai tikslinėms grupėms



Sveikatos stiprinimas rodant fizinio aktyvumo naudą

