

Portal Województwa Lubuskiego



Bieg z książką -happening nie tylko dla zdrowia

Kategoria - Archiwum

Data publikacji -6 maja 2016 godz. 13:03

Bieganie z książką? Tak! Na imprezie rekreacyjno-literackiej, która odbyła się w sobotę, 7 maja w Parku Piastowskim w Zielonej Górze. W akcję włączył się także Departament Ochrony Zdrowia. Było zdrowo i energetycznie!

Organizatorem biegu z książką i akcji „Rozbiegani! Rozczytani!” było Stowarzyszenie Zielona Góra Zaczynj Biegać. Partnerem była Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. C. Norwida, filie nr 1 i 11. Departament Ochrony Zdrowia aktywnie włączył się w przygotowanie imprezy.

Przy starcie zawodów stanęły stoiska poświęcone profilaktyce otyłości z poradami żywieniowymi, promujące właściwą dietę, ruch, badania profilaktyczne i zdrowy tryb życia. Dodatkowo pracownicy Departamentu Ochrony Zdrowia promowali ideę transplantacji i rozdawali „oświadczenia woli”. Można było także zmierzyć ciśnienie krwi, zbadać puls i temperaturę.

Głównym punktem programu był jednak **Bieg z książką**. Jego uczestnicy pobiegli ze ... swoją ulubioną lekturą (niekoniecznie szkolną). Kto jednak zamiast z książką wolał maszerować z kijkami, miał taką możliwość.

Bieganie jest zdrowe, bo...

Bieganie to prosta, tania i najbardziej naturalna forma ruchu dla zdrowia. Już kilka minut biegania dziennie, nawet w bardzo wolnym tempie, może znacząco zmniejszyć ryzyko poważnych chorób i wpłynąć korzystnie na układ krwionośny, oddechowy oraz układ ruchu. Dzięki systematycznej aktywności fizycznej zwiększa

się wytrzymałość organizmu, spada poziom cholesterolu we krwi, co zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy oraz zawału. Korzyści dotyczą nie tylko zdrowia fizycznego, ale też psychicznego oraz właściwej pracy umysłu. Bieganie bądź intensywne spacerowanie, a także pływanie to skuteczne i naturalne metody na zmniejszenie objawów stresu. Oprócz poprawy procesów pamięciowych i wzrostu efektywności uczenia się, bieganie i aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdolność koncentracji i logicznego myślenia. Osoby, które są aktywne fizycznie, lepiej radzą sobie z rozwiązywaniem codziennych problemów, osiągają wyższe wyniki w testach złożonych z zadań logicznych, a w ich głowie rodzi się więcej innowacyjnych pomysłów.

Bieganie i aktywny tryb życia niesie ze sobą szereg korzyści. Wiele osób zapomina niestety, że tak zwany aktywny wypoczynek jest dla organizmu korzystniejszy niż wypoczynek bierny. Każdy moment na zmianę trybu życia jest dobry.

Informację przygotowała: Katarzyna Dudek, Departament Ochrony Zdrowia UMWL