



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 7. október 2013

Vyberte sa rámci Týždňa pohybu po schodoch budovy dekanátu Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach

V rámci európskeho Týždňa pohybu (Move week) sa utorok 8. októbra môžu zamestnanci a študenti Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, ale aj široká verejnosť, zúčastniť aktivity „Hýb sa do schodov“ na Lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach, ktorá sa bude konať medzi 8. a 15. hodinou v budove dekanátu na Triede SNP 1. Jej cieľom je propagovať využívanie jednej z najjednoduchších a najprístupnejších pohybových aktivít – chôdze po schodoch. Podujatie s mottom „použi schody, nie výt'ah“ organizuje Spolok medikov mesta Košice v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach a jeho cieľom je motivovať študentov a učiteľov prichádzajúcich na výučbu, aby vynechali výt'ahy a išli pešo po schodoch v rámci 10-poschodovej budovy.

Akcia bude prístupná aj verejnosti a jej hlavnou myšlienkou je podpora pohybu ako významného prvku v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení. Na každom poschodí budú študenti záujemcom robiť rôzne vyšetrenia a merania a porovnávať namerané hodnoty s fyziologickými hodnotami. Cieľom je zvýšiť povedomie verejnosti o dôležitosti pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a významu prevencie ako prvého základného kroku udržania si zdravia. Študenti sa tiež budú venovať témam ako sú vplyv výživy a fajčenia na zdravie človeka, dôležitosť dodržiavania pitného režimu a nezabudnú ani na mentálne zdravie a vplyv stresu na organizmus.

Informačné stánky: prízemie – informačný stánok Spolku medikov mesta Košice, 1. poschodie - meranie tlaku krvi, 2. poschodie - podiel tuku v organizme, 3. poschodie - body mass index + obvod pásu, 4. poschodie - očné zdravie, 5. poschodie - meranie CO vo vydychovanom vzduchu, 6. poschodie - zdravá výživa, 7. poschodie - meranie glykémie, 8. poschodie - prvá pomoc, 9. poschodie - voda a pitný režim, 10. poschodie - mentálne zdravie.

POZNÁMKA: Túto tlačovú správu nájdete na: www.medic.upjs.sk

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka