



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 29. september 2014

Vyšliapte si v rámci MOVE Week po schodoch budovy Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach

Študenti, učitelia i zamestnanci Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, ale aj široká verejnosť, sa môžu zajtra zúčastniť aktivity nazvanej „Hýb sa do schodov“ na Lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach, ktorá sa bude konať medzi 9. a 15. hodinou v budove dekanátu na Triede SNP 1 v rámci európskeho Týždňa pohybu MOVE Week.

Motívom podujatia je spropagovať využívanie jednej z najjednoduchších a najprístupnejších pohybových aktivít, chôdzu po schodoch. Podujatie s mottom „použi schody, nie výťah“ organizuje Spolok medikov mesta Košice v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach a jeho zmyslom je motivovať čo najviac osôb, aby vynechali výťahy a išli v rámci 10-poschodovej budovy pešo po schodoch.

Popri prezentovaní pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a významného prvku v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení, bude akcia zameraná aj na prevenciu niektorých ochorení. Študenti budú na každom poschodí realizovať záujemcom rôzne vyšetrenia alebo merania a zisťovať odchýlky od hodnôt zdravého človeka, resp. budú môcť absolvovať viaceré fyzické cvičenia. Okrem toho ich medici poinformujú o niektorých preventívnych témach ako sú vplyv výživy a fajčenia na zdravie človeka, význam dodržiavania pitného režimu či účinok stresu na organizmus.

Informačné stánky: prízemie – informačný stánok Spolku medikov mesta Košice (registrácia účastníkov), 1. poschodie - meranie tlaku krvi, 2. poschodie – stepper, 3. poschodie – meranie telesného tuku, 4. poschodie – vyšetrenie zraku, 5. poschodie – správne dýchanie, 6. poschodie – prekážková dráha, 7. poschodie - meranie čuchu, 8. poschodie - prvá pomoc, 9. poschodie - drepy, 10. poschodie – cvičenie pamäte.

Keďže snahou je zvyšovať povedomie o zdraví a informovať o dôležitosti pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a prevencie ako prvého základného kroku udržania si zdravia, akcia bude prístupná aj širokej verejnosti.

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

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka