

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO VĚKOVOU SKUPINU 40-50 LET

Jedná se o jedince vedoucí hektický způsob života – práce, domácnost, děti.

Proč se nepohybují? Únava z práce, výmluvy: není kde a př. s kým.

Hlavním problémem této věkové kategorie: nepravidelná strava, stres, bez pohybu.

Možné aktivity: - pohyb do práce (v rámci možnosti chůze, kolo)
- fittball (v kanceláři u pracovního stolu, doma u TV)
- jóga, plavání, aerobik, turistika (v zimě běžky), bowling
- pro fyzicky zdatnější squash, tenis

Životospráva – dbát na ni, vyhradit si vždy čas na pravidelné jídlo.

CÍL 13 ZDRAVÉ MÍSTNÍ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY

- snaha o to, aby obyvatelé měli více příležitostí žít ve zdravých, sociálních a ekonomických životních podmínkách doma, ve škole či na pracovišti.

Program se snaží:

- zjistit a hodnotit úroveň zátěže obyvatel ve vztahu k bydlení
- rozšiřovat zdravotně prospěšné aktivity v oblasti bydlení
- zlepšit bezpečnost a kvalitu domácího prostředí
- rozšiřovat pravidelně informace o programu podpory zdraví do sítě škol pomocí časopisů a webových stránek
- zajistit, aby minimálně 50% dětí se mohlo zařadit do školek a škol podporujících zdraví

CÍL 19 VÝZKUM A ZNALOSTI V ZÁJMU ZDRAVÍ

- snaha zavést takový zdravotní výzkum a informační a komunikační systém, který umožní využívat a předávat znalosti vedoucí k posilování a rozvoji zdraví všech lidí

Program se snaží:

- zavázat alespoň 10% středních a velkých firem k dodržování principů zdravé společnosti
- rozšiřovat nejdůležitější výsledky ve zdravotnictví
- dohoda v mezinárodním uznávání úrovně vzdělání a platnosti dokladů k výkonu zdravotnických povolání
- politiku výzkumu orientovat na priority dlouhodobé politiky zdraví pro všechny
- vytvořit mechanismy umožňující poskytovat a rozvíjet zdravotní služby na základě vědeckých poznatků
- užitečnost a dostupnost informací pro širokou veřejnost