

ZAŁOŻENIA KAMPANII „RUSZAMY PO ZDROWIE”

OTYŁOŚĆ I NADWAGA – WYZWANIEM ZDROWOTNYM XXI WIEKU

Ostatnie lata przyniosły alarmujący wzrost liczby dzieci i młodzieży z nadwagą oraz otyłością. Poważnym problemem zdrowotnym, zwłaszcza w ciągu ostatniego 30-lecia, stała się nadwaga i otyłość w wieku dziecięcym. Otyłość w wieku rozwojowym to zwiększone ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń gospodarki lipidowej i węglowodanowej z cukrzycą typu 2 włącznie, a przede wszystkim zwiększone ryzyko otyłości w wieku dorosłym. Nadmierna masa ciała jest również powodem wielu zaburzeń emocjonalnych spowodowanych brakiem akceptacji przez samego siebie, rodzinę i rówieśników.

Dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że otyłość dotyka przeciętnie jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek w wieku 6-9 lat. Często bagatelizowana nadmierna masa ciała w wieku rozwojowym staje się poważnym problemem w życiu dorosłym.

CELE KAMPANII „RUSZAMY PO ZDROWIE”

- Zwrócenie uwagi na dokonywane wybory zdrowotne
- Zwiększenie świadomości wśród dzieci i młodzieży na temat skutków niewłaściwej diety i braku aktywności fizycznej
- Nauka kompleksowego podejścia w dbaniu o zdrowie
- Wsparcie informacyjne w zakresie leczenia otyłości

Dzięki kampanii „Ruszamy po zdrowie” chcemy dotrzeć do dzieci i ich rodziców z przesłaniem, że często wystarczy zamienić kilka pozycji w codziennej diecie i wprowadzić choć odrobinę ćwiczeń, aby organizm funkcjonował prawidłowo. Kampania oprócz swojego informacyjno-promocyjnego charakteru ma budować poczucie sprawczości i zachęcać do podejmowania zdrowych decyzji w codziennych sytuacjach. Hasło „Ruszamy po zdrowie” podkreśla wagę aktywności fizycznej w profilaktyce nadwagi i otyłości oraz mobilizuje do rozpoczęcia działań w kierunku pozytywnych zachowań.

• zdrowie • profesjonalizm • nowoczesność • zdrowie • profesjonalizm • nowoczesność • zdrowie • profesjonalizm • nowoczesność • zdrowie •

ul. Koszarowa 5, 51-149 Wrocław

NIP: 895-16-31-106 | Regon: 000290469 | KRS: 0000062499

Sekretariat: 71 395 74 26 | fax 71 326 06 22

Centrala tel.: 71 326 13 25

sekretariat@szpital.wroc.pl

www.szpital.wroc.pl

AMBASADOR KAMPANII

Jedną z najpopularniejszych form aktywności fizycznej wśród młodzieży jest obecnie jazda na hulajnodze. Sport dostępny dla każdego, można go uprawiać zarówno latem na świeżym powietrzu, jak i w jesienno-zimowe popołudnia w skateparkach. We Wrocławiu na co dzień trenuje ten sport Wicemistrz Świata i Europy oraz pięciokrotny Mistrz Polski – Bartosz Oskroba, ambasador kampanii „Ruszamy po zdrowie”. Z łatwością można go spotkać we wrocławskich skateparkach. Dla młodych hulajnogistów Bartosz jest przykładem tego, że aktywność fizyczna jest doskonałą metodą wyrażania siebie, dbania o własne zdrowie i realizacji swoich marzeń. Ruszamy więc po zdrowie razem z Bartoszem Oskrobą. W spocie promocyjnym kampanii ukazane są momenty dnia codziennego, w których podejmujemy wybory. Są to proste decyzje - jabłko zamiast batona, schody zamiast windy czy spacer zamiast gry komputerowej. W spocie skupiamy się na pozytywnym przekazie, nie straszymy – motywujemy. Podkreślamy, że problem otyłości jest wielowymiarowy i należy do niego podejść holistycznie. Akcja ma energetyzować odbiorcę młodzież i wyzwalać w nich potrzebę aktywnego spędzania czasu.

EDUKACJA I AKTYWIZACJA – KONKURS W SZKOŁACH

Wraz z rozpoczęciem zajęć szkolnych włączymy uczniów do wspólnej aktywności. Wrocławskie szkoły zaproszone zostaną do wyzwania „Ruszamy po zdrowie - To będzie dobry dzień”, w którym uczestnicy zaplanują idealne spędzenie dnia wolnego uwzględniając zachowania prozdrowotne i udokumentują w postaci relacji na IG. Nagrodą dla zwycięskiej szkoły będzie spotkanie z Bartoszem Oskrobą i wspólna aktywność. Do szkół zawita również Mobilne Centrum Zdrowia, w ramach którego będzie przeprowadzona edukacja żywieniowa oraz badania składu masy ciała.

• zdrowie • profesjonalizm • nowoczesność • zdrowie • profesjonalizm • nowoczesność • zdrowie • profesjonalizm • nowoczesność • zdrowie •

ul. Koszarowa 5, 51-149 Wrocław

NIP: 895-16-31-106 | Regon: 000290469 | KRS: 0000062499

Sekretariat: 71 395 74 26 | fax 71 326 06 22

Centrala tel.: 71 326 13 25

sekretariat@szpital.wroc.pl

www.szpital.wroc.pl



**DOLNY
ŚLĄSK**