

AKTĪVS UN VESELS!

Lai veicinātu Latvijas un Baltkrievijas pierobežu iedzīvotāju dzīves kvalitātes un pierobežu teritoriju pievilcības uzlabošanos caur sadarbību attīstot aktīva dzīvesveida infrastruktūru, tiek īstenots projekts „Veselīga dzīvesveida veicināšana Latvijas un Baltkrievijas pierobežu reģionos” jeb „Move for life” (LLB – 2 – 255). Sadarbībā ar projekta Asociēto partneri, Latvijas Republikas Veselības ministrijas Slimību profilakses un kontroles centra Pētniecības, statistikas un veselības veicināšanas departamenta Veselības veicināšanas nodaļu, ir tikusi izstrādāta šī E-brošūra, lai veicinātu Latvijas un Baltkrievijas pierobežu iedzīvotāju zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un aicinātu savā ikdienā ienest vairāk kustību un kļūt fiziski aktīvākiem.

Brošūra ir paredzēta visiem, kuri jau ir sākuši pievērsties aktīvam un veselīgam dzīvesveidam un tiem, kuri vēl gatavojas ieviest pozitīvas izmaiņas savā ikdienā. Īpašā projekta mērķa grupa ir **CILVĒKI VECUMĀ NO 30 GADIEM, kuri katru dienu darba vietā saskaras ar SĒDOŠU DARBU PIE DATORA** vairāku stundu garumā (vismaz 6 stundas dienā) un ir pakļauti mazkustīgam dzīvesveidam arī atgriežoties mājās pēc darba.

JA ARĪ TU ESI ŠAJĀ GRUPĀ, ŅEM VĒRĀ BROŠŪRĀ IETVERTO INFORMĀCIJU UN **SĀC SPORTOT!**



E-BROŠŪRĀ TU VARI IEPAZĪTIES AR MAZKUSTĪGUMA SEKĀM UN VESELĪBAS PROBLĒMĀM, KO IZRAISA SĒDOŠS DARBS, IETEIKUMIEM, KĀ SAVĀ IKDIENĀ IEVIEST VAIRĀK KUSTĪBU UN KĀ ATTĪSTĪT JAUNUS, VESELĪBAI DRAUDZĪGUS IERADUMUS UN SAPLĀNOT SAVAS NEDĒLAS AKTIVITĀTES, LAI SASNIEGTU PASAULES VESELĪBAS ORGANIZĀCIJAS REKOMENDĒJAMO MINIMĀLO FIZISKO AKTIVITĀŠU LĪMENI NEDĒLĀ.

Ja Tu lasi šo brošūru, tad zini, ka projekta LLB – 2 – 255 „Veselīga dzīvesveida veicināšana Latvijas un Baltkrievijas pierobežu reģionos” ietvaros TAVĀ PILSĒTĀ, NOVADĀ VAI PAGASTĀ TIKS IZVEIDOTA SLĒPOŠANAS UN NŪJOŠANAS TRASE UN TEV BŪS IESPĒJA IZNOMĀT SLĒPOŠANAS UN NŪJOŠANAS INVENTĀRU (slēpju, zābaku, stiprinājumu, nūju un nūjošanas komplektus), lai Tu jebkurā gadalaikā varētu pievērsties fiziskām aktivitātēm.



KĀDĒL FIZISKĀS AKTIVITĀTES IR TIK BŪTISKAS?

Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem mazkustīgums ir viens no pieciem galvenajiem nāves cēloņiem pasaulē un ir iemesls 1,9 miljoniem nāves gadījumu gadā visā pasaulē.¹

+ 1,9 MILJONI

Rietumeiropā gandrīz divas trešdaļas pieaugušo nav pietiekami fiziski aktīvi, un šis aktivitātes līmenis turpina kristies.

2/3 ≡

Pētījumi rāda, ka fizisko aktivitāšu trūkums par 15 – 20% palielina risku saslimt ar sirds asinsvadu slimībām, 2. tipa cukura diabētu, resnās zarnas vēzi, krūts vēzi, kā arī veicina gūžas kaulu lūzumus gados vecākiem cilvēkiem.²

15 – 20 % ≡

1. <http://www.vsmc.gov.lv/wp-content/uploads/2013/04/Fiziska-aktivitate.pdf>

2. http://www.vm.gov.lv/lv/tava_veseliba/veseligs_un_aktivs_dzivesveids/fiziska_aktivitate/

MAZKUSTĪGUMS – MŪSDIENU SABIEDRĪBAS VESELĪBAS PROBLĒMU CĒLONIS!

ILGSTOŠA ATRĀŠANĀS VIENĀ UN TAJĀ PĀŠĀ POZĀ
(piemēram, sēdēšana pie datora):



- samazina asinsriti muskuļos, kāju muskuļi saīsinās, un var parādīties sāpes, tirpšana un krampji, jo tiek traucēta venozā atcece no kājām;

- locītavās mazāk izdalās locītavu smērviela, kas rada locītavu sāpes un kustību ierobežojumu;

- mugurkaula starpskriemeļu diski zaudē šķidrumu, nosēžas, kā rezultātā sāk augt radziņi – osteofīti, kas ar laiku var nospiest mugurkaula nervu saknītes un radīt hroniskas muguras sāpes;

- var radīt žults atceces traucējumus, vēdera pūšanos, aizcietējumus, samazinās plaušu tilpums;

- palēninās vielmaiņa, kas var novest pie liekā svara problēmām.³



„JA FIZISKĀS AKTIVITĀTES BŪTU PIEEJAMAS
TABLEŠU VEIDĀ, TĀS BŪTU VIENS NO
PIEPRASĪTĀKAJĒM MEDIKAMENTIEM PASAULĒ”

(prof. A.Ērglis)



VAIRĀKUMS CILVĒKU IR PĀRLIECINĀJUŠIES, KA VESELĪBAS UZLABOŠANAI VISEFEKTĪVĀKĀ IR MĒRENAS INTENSITĀTES REGULĀRA FIZISKĀ AKTIVITĀTE. MĒRENAS INTENSITĀTES FIZISKĀ AKTIVITĀTE IR TĀDS AKTIVITĀTES TIPS, KAS PAĀTRINA SIRDSDARBĪBU, RADA SILTUMA SAJŪTU UN VIEGLU ELPAS TRŪKUMU. ŠĀDAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES IR VIENKĀRŠAS UN JAU PIERASTAS DARBĪBAS – TĀDAS, KĀ PASTAIGA, RITENBRAUKŠANA, FIZISKS DARBS, PELDĒŠANA, MĀJSAIMNIECĪBAS DARBI, PĀRGĀJIENI, DĀRZA DARBI, IZKLAIDES SPORTS UN DEJAS – BŪTĪBĀ NEKAS TĀDS, KO BŪTU SAREŽĢĪTI VAI APGRŪTINOŠI IEKĻAUT SAVĀ IKDIENAS RITMĀ.⁴

LAI UZLABOTU SAVU SIRDIS UN ASINSVADU VESELĪBU, MUSKUĻU TONUSU UN KAULU VESELĪBU, KĀ ARĪ MAZINĀTU DAŽĀDU NEINFEKCIJAS SLIMĪBU UN DEPRESIJAS RISKU, PASAULES VESELĪBAS ORGANIZĀCIJA REKOMENDĒ MINIMĀLO FIZISKO AKTIVITĀŠU LĪMENI, KAS IR VISMĀZ 30 MINŪŠU MĒRENAS INTENSITĀTES FIZISKĀS AKTIVITĀTES VISMĀZ 5 REIZES NEDĒLĀ.⁵

30_{MIN}



4. Veselības ministrijas sagatavota informācija.

5. PVO, Recommendations on physical activity for health: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/index.html>

VAI TAS LIEKAS DAUDZ?

PAMĒGINI UZ TO PASKATĪTIES ŠĀDI:
TEV TIKAI JĀSAĪSINA DARBAM PIE DATORA,
TV PĀRRAIŽU VĒROŠANAI, ĒŠANAI,
BRAUKŠANAI AR AUTO UN GULĒŠANAI
PAREDZĒTAIS LAIKS LĪDZ
23,5 STUNDĀM DIENNAKTĪ!

KĀ IENEST SAVĀ IKDIENĀ VAIRĀK KUSTĪBU?

“BŪT FIZISKI AKTĪVAM IR DROŠĀK
NEKĀ TURPINĀT SĒDĒT!”

(prof. P.U.Ostrands)



SĀC PAMAZĀM!

Mūsdienās lielai daļai cilvēku darbs ir sēdošs, daudzas stundas tiek pavadītas pie datora vai pie dokumentu kaudzēm. Diemžēl arī atgriežoties pēc darba mājās, mēs izvēlamies to pašu pozu, tikai uz mīksta dīvāna vai krēsla.

DAŽAS IDEJAS FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI DARBA VIETĀ:

- aizej pie kolēģa uz blakus kabinetu, nevis izmanto tālruni;
- pēc iespējas biežāk maini darba pozu (piemēram, sarunas laikā piecelies kājās vai pastaigā pa biroju);
- faksu un skeneri, dokumentu mapes novieto attālākajā biroja kaktā, lai būtu iemesls piecelties un neiesēdēties vienā pozā;
- izmanto kāpnēs, nevis brauc ar liftu;
- pusdienas laikā dodies nelielā pastaigā;
- atlicini savā ikdienas darbā nelielas pauzes fiziskām aktivitātēm, lai izstaipītos, izvingrinātu plecus, atpūtinātu acis u.c.;
- dodoties uz darbu vai mājās, labāk izmanto aktīvā transporta veidus — ej kājām, brauc ar velosipēdu!



VAI ARĪ –

noej kājām vismaz 10 000 soļu dienā;

uzkāp pa trepēm vismaz līdz trešajam stāvam piecas reizes dienā;

vismaz 30 minūtes dienā ej ātrā solī (piemēram, 2 reizes 15 minūšu pastaiga dos tādu pašu efektu, kā viena 30 minūšu pastaiga).⁶

10 000 x 1

3 x 5

2 x 15 MIN



„50% NO BRAUCIENIEM AR AUTOMAŠĪNU
EIROPĀ IR ĪSĀKI PAR 5 KM.

TĀ IR DISTANCE, KO VAR VEIKT,
15 – 20 MINŪTES BRAUCOT AR VELOSIPĒDU VAI
30 – 50 MINŪTES EJOT ĀTRĀ SOLĪ.”



IZVEIDO SEV JAUNU IERADUMU!

NODERĪGU IERADUMU ATTĪSTĪŠANA VAR ATVIEGLLOT DAUDZAS LIETAS TAVĀ IKDIENĀ, T.SK. ARĪ KĀ KLŪT FIZISKI AKTĪVĀKAM, SPORTISKĀKAM UN REZULTĀTĀ **UZLABOT SAVU PĀŠSAJŪTU.** LAI IZVEIDOTU JAUNU IERADUMU, PARASTI IR NEPIECIEŠAMA VISMĀZ 21 DIENA, LAI TAS NOSTIPRINĀTOS TAVĀ IKDIENAS RITMĀ UN KLŪTU **TIK PAT PIERASTS KĀ, PIEMĒRAM, ZOBU TĪRĪŠANA.**



LAI IZVEIDOTU SAVUS SPORTOŠANAS IERADUMUS

1. IZVĒLIES SPORTOŠANAS VEIDU, KAS TEV IR TĪKAMS, PAROCĪGS UN PA SPĒKAM, PIEMĒRAM, PASTAIGAS, NŪJOŠANA, RITENBRAUKŠANA, DISTANČU SLĒPOŠANA, LĒNS SKRĒJTIENS, PELDĒŠANA, AEROBIKA, VAI ARĪ DOD PRIEKŠROKU NODARBĪBĀM TRENAŽIERU ZĀLĒ.

2. SĀKOT SPORTOT, PIRMĀS NEDĒLAS DARBOJIES 15 – 20 MINŪTES, TAD VAIRĀKU NEDĒLU VAI PAT MĒNEŠU LAIKĀ PALIELINI INTENSITĀTI UN NODARBĪBU ILGUMU, PRETĒJĀ GADĪJUMĀ ĶERMENIM NEBŪS IESPĒJU ATTĪSTĪTIES – TAS NOSACĪTI BŪS VIENĀ ATTĪSTĪBAS PUNKTĀ.



LAI IZVEIDOTU SAVUS SPORTOŠANAS IERADUMUS

3. IK REIZI ATVĒLI 5 – 10 MINŪTES, LAI IESILDĪTOS UN ATDZESĒTOS. ŠAJĀ LAIKĀ IZSTAIPĪ GALVENOS MUSKUĻUS, **DZIĻI ELPO UN MAZLIET PAVINGRO.**

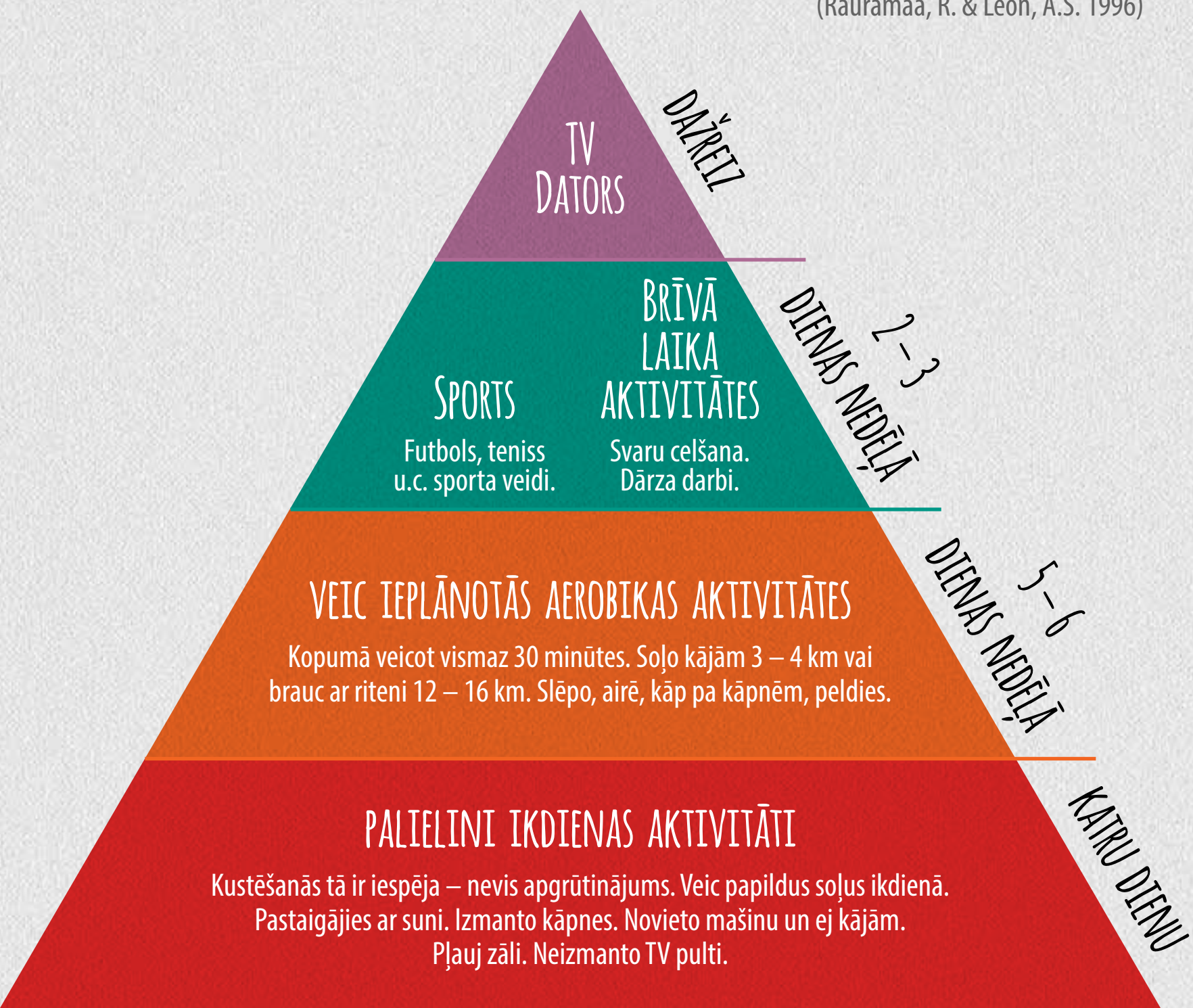
4. ATVĒLI LAIKU TREIŅAM REGULĀRI – **VISMAZ TRĪS REIZES NEDĒLĀ!**

5. IESAISTI SPORTISKAJĀS AKTIVITĀTĒS DRAUGUS, ĢIMENES LOCEKĻUS, DARBA KOLĒĢUS – TAS RADĪS PAPILDUS MOTIVĀCIJU AKTĪVĀM NODARBĒM TURKLĀT VAR KĻŪT PAR VESELĪGU PARADUMU UN IESPĒJU **KOPĪGAI BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANAI** VISAI ĢIMENEI!



CENTIES SAPLĀNOT SAVAS NEDEĻAS AKTIVITĀTES IEVĒROJOT ŠĀDU PROPORCIJU

(Rauramaa, R. & Leon, A.S. 1996)



AR KO SĀKT?

DAŽAS IDEJAS SEV PIEMĒROTĀKO AKTIVITĀŠU MEKLĒŠANĀ



NŪJOŠANA

Nūjošana ir augstas efektivitātes sportiska nodarbe, kurā tiek nodarbināti ap **90% CILVĒKA MUSKUĻU**. Turklāt ir viegli regulēt savu slodzi, jo katras nodarbības intensitāte ir vienmērīga un prognozējama, kā arī, lai nūjotu, nav jādodas uz īpaši iekārtotām telpām ar sarežģītu aprīkojumu – nūjošanai nepieciešamais **EKIPĒJUMS IR VIENKĀRŠS**, un tā ir nodarbe svaigā gaisā, kas nozīmē gan tuvību dabai un stresa mazinājumu, gan nodarbības efektivitātes pieaugumu un organisma **IMUNITĀTES STIPRINĀŠANU VISOS GADALAIKOS!**



SKRIEŠANA

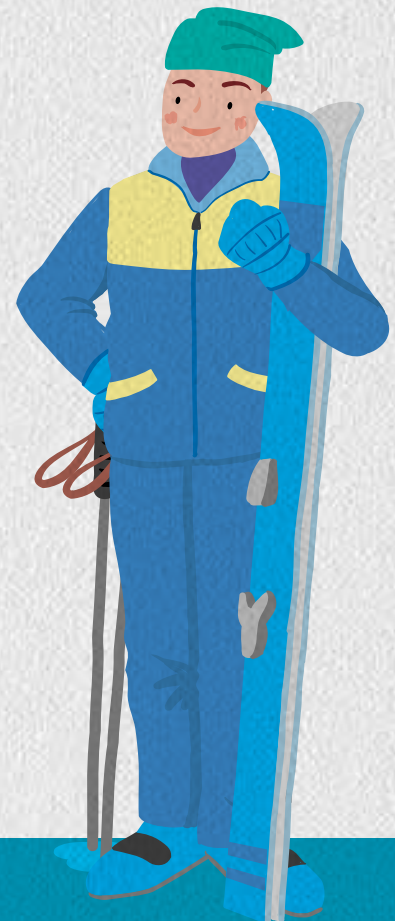
Skriešana ir lielisks aerobais treniņš, kas palielina izturību, trenē sirdi un asinsvadu sistēmu. Skrienot **ORGANISMĀ AKTIVIZĒJAS VISI PROCESI, TOSTARP ARĪ VIELMAINĀ.** Skriešana pozitīvi ietekmē imūnsistēmu. Skriešanas laikā strādā visas muskuļu grupas, visvairāk kāju muskuļi (ikri, augšstilbi un dibena muskuļi). Tāpat skriešanai ir arī nomierinoša iedarbība, jo tās laikā organismā palielinās endorfīna jeb tā saucamā **LAIMES HORMONA** **IZSTRĀDE.** Seko līdzī, kā Tavs organisms reaģē uz slodzi. Skriešanas laikā ir jāatceras, ka galvenais ir nevis ātrums, ar kādu skrien, bet gan treniņa ilgums.



DISTANČU SLĒPOŠANA

Distanču slēpošana līdzīgi kā skriešana ir lielisks aerobais treniņš un iespēja aktīvi pavadīt brīvo laiku pie dabas arī ziemas mēnešos.

SLĒPOŠANA MAZINA STRESU, nodarbina lielāko daļu muskuļu, uzlabo sirds un asinsvadu sistēmas veselību, paaugstina darba spējas, kā arī **UZLABO FIZISKO VESELĪBU KOPUMĀ.**



RITENBRAUKŠANA

Riteņbraukšana ir ne tikai brīvā laika pavadīšanas veids un ērta nokļūšana no viena punkta citā, bet arī veselības uzturēšanas līdzeklis. Riteņbraukšana, pirmkārt, stiprina lielo muguras muskuli, otrkārt, nodrošina mugurkaula disku ar pareizām kustībām un, treškārt, tā **STABILIZĒ KATRU MUGURAS SKRIEMELI ATSEVIŠKI UN NOSTABILIZĒ ARĪ MAZOS MUGURAS MUSKUĻUS.** Tā samazina arī sāpošo ceļgalu locītavu sāpes, uzlabo sirds uz asinsvadu veselību, kā arī palīdz saglabāt lielisku fizisko formu. Piemēram, nodarbojoties ar riteņbraukšanu, vienā stundā iespējams sadedzināt līdz pat 600 kalorijām, tā pat 15 minūšu brauciens uz un no darba piecas reizes nedēļā var palīdzēt **SAMAZINĀT SVARU PAT PAR 5 KG GADĀ.**



AEROBIKA

Aerobikas nodarbības palīdz pārvarēt fizisko un garīgo slodzi, pēc treniņa **UZLABOJAS INTELEKTUĀLAIS UN FIZISKAIS POTENCIĀLS.** Aerobās slodzes, pie kurām pieder arī aerobika un steps, ir lielisks sirds un asinsvadu sistēmas treniņš – sirds muskulis kļūst arvien stiprāks, samazinās dažādu sirds un asinsvadu slimību risks. Šāds treniņš turklāt nostiprina skeletu, saites, muskuļus, trenē lokanību, spēku un, protams, **PALĪDZ SAGALABĀT VESELĪGU ĶERMEŅA SVARU.**

UN ATCERIES – KUSTĪBA IR DZĪVE!





Šo projektu finansē Eiropas Savienība
This project is funded by the
European Union.

Šī brošūra ir tapusi Eiropas kaimiņattiecību un partnerības instrumenta Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārrobežu sadarbības programmas projekta Nr. LLB – 2 – 255 „Veselīga dzīvesveida veicināšana Latvijas un Baltkrievijas pierobežas reģionos” ietvaros.

Eiropas kaimiņattiecību un partnerības instrumenta Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārrobežu sadarbības programma ir Baltijas jūras reģiona INTERREG IIIB Kaimiņattiecību programmas IIIA Dienvidu prioritātes turpinājums 2007. – 2013. gadam. Vispārējais Programmas stratēģiskais mērķis ir veicināt Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas robežu reģionu teritoriālo kohēziju, nodrošināt augsta līmeņa vides aizsardzību un ekonomisko un sociālo labklājību, kā arī veicināt starpkultūru dialogu un kultūras daudzveidību.

Programma aptver Latgales reģionu Latvijā, Paņevežas, Utenas, Viļņas, Alitas un Kauņas apgabalus Lietuvā, kā arī Vitebskas, Mogiļevas, Minskas un Grodņas apgabalus Baltkrievijā. Kā Programmas Kopīgā vadības iestāde darbojas Lietuvas Republikas Iekšlietu ministrija. Programmas oficiālā interneta vietne ir www.enpi-cbc.eu.

Eiropas Savienību veido 28 dalībvalstis, kas nolēmušas pakāpeniski apvienot savu kompetenci, resursus un likteņus. Piecdesmit gadus ilgā paplašināšanās perioda laikā tās ir kopīgiem spēkiem izveidojušas stabilitātes, demokrātijas un ilgtspējīgas attīstības zonu, vienlaikus saglabājot kultūru daudzveidību, toleranci un personiskās brīvības.

Eiropas Savienība labprāt dalās savos sasniegumos un vērtībās ar valstīm un cilvēkiem aiz ES robežām.

Projekta kopējais budžets: 600 841, 37 EUR (422 273, 71 LVL). No šīs summas 90% – 540 757, 23 EUR (380 046, 34 LVL) ir Eiropas Savienības atbalsts.

Par šīs publikācijas saturu ir atbildīga biedrība Eiroreģions „Ezeru zeme” un tā nekādā veidā nevar tikt izmantota, lai atspoguļotu Eiropas Savienības uzskatus.

Eiroreģions „Ezeru zeme” pateicas Slimību profilakses un kontroles centra Pētniecības, statistikas un veselības veicināšanas departamenta Veselības veicināšanas nodaļas speciālistiem par sadarbību brošūras tapšanā.



Eiuroreģions "Ezeru zeme"
Euroregionas "Ezeru kraštas"
Еўрарэгіён "Азёрны край"
Еврорегион "Озерный край"
Euroregion "Country of lakes"

