Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: sobota, 15, marzec 2025 11:33
Odsłony: 1123

4 marca odbył się briefing prasowy inaugurujący kampanię społeczną „Twój Ruch dla Zdrowia", której celem jest zachęcenie Polaków do codziennego korzystania ze schodów zamiast windy. To prosta, ale efektywna metoda poprawy kondycji fizycznej i zdrowia. Organizatorzy podkreślają, że każdego roku kampania będzie promować jeden zdrowy nawyk – w tym roku padło na schody.

„W kampaniach społecznych Partnerstwa będziemy co rok motywować nas, Polki i Polaków, do jednego nawyku dobroczynnego dla zdrowia. Jeden rok—jeden nawyk, za to solidnie i gruntownie, by się naprawdę zakorzenił. I nie będziemy niczego nowego uczyć, a raczej oduczać tego, w co cywilizacyjnie zabrnęliśmy, a co nam nie służy. W pierwszym roku postawiliśmy na chodzenie po schodach zamiast użytkowania wind, na wykorzystanie schodów do różnych aktywności ruchowych i treningowych." – mówiła **Marta Pawłowska**, Przewodnicząca Prezydium Partnerstwa na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości.

Do kampanii dołączyło grono znanych osobistości, które swoim przykładem mają zachęcić Polaków do ruchu. Ambasadorami zostali m.in. dziennikarz sportowy Michał Pol, satyryk i dziennikarz Szymon Majewski, lekarz Michał Domaszewski, psycholożka Agnieszka Węgiel oraz jedna z najbardziej znanych gamerek na świecie – Kinga Kujawska.

Schody jako nowy trend zdrowotny

„W tej kampanii zwracamy uwagę na atrybuty zdrowego stylu życia, które są w zasięgu każdego z nas. Bardzo często zapominamy o tym, co najprostsze i najskuteczniejsze. Nowoczesne rozwiązania, w tym przypadku windy, zmieniły nasze nawyki na gorsze. Wierzymy, że kampania, w którą włączą się liczni członkowie Partnerstwa "Stop Otyłości", uzyska ogromny zasięg i dotrze do każdego Polaka, a chodzenie po schodach stanie się nowym zdrowym trendem." – dodała dr n. ekon. **Małgorzata Gałązka-Sobotka**, Dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego.

Prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, dr hab. n. med. **Mariusz Wyleżoł**, podkreślił znaczenie regularnej aktywności fizycznej: *„Regularna aktywność fizyczna jest nie tylko kluczem do zdrowia, ale także źródłem radości i energii, które naturalnie wpisują się w nasz sposób życia. Często jednak codzienne obowiązki sprawiają, że trudno nam znaleźć czas na ćwiczenia. Warto wtedy szukać małych okazji do ruchu w ciągu dnia: wybierz spacer do pracy lub jazdę na rowerze zamiast samochodu czy autobusu, a schody zamiast windy. Każdy krok w stronę aktywności przynosi korzyści i może sprawić, że poczujesz się lepiej. Schody są cool!"*

Ambasadorzy zdrowego ruchu

Podczas konferencji ambasadorzy kampanii dzielili się swoimi refleksjami na temat znaczenia codziennego ruchu:

„Schody! Co za genialny pomysł. Schody są wszędzie, tylko coraz mniej z nas ich używa. W ogóle coraz mniej się ruszamy. Dzieciaki masowo olewają WF, dorośli wypisują im zwolnienia, sami sport znają już tylko z TV. Nasze społeczeństwo staje się coraz bardziej otyłe. Więc to świetny pomysł, żeby zarazić rodaków chodzeniem po schodach! Staną się dla nich namiastką siłowni, na które tak ciężko ich zagonić. Sam zamierzam od dziś więcej chodzić po schodach!" – powiedział **Michał Pol**, dziennikarz sportowy i współzałożyciel Kanału Sportowego.

Phoca PDF

„W świecie, który podsuwa nam krzesła i windy, potrzebujemy wprawić nasze ciało w ruch najprościej jak się da i najczęściej jak się da. Chodzenie i schody to najprostsza forma ruchu i najbardziej dostępna. Chodź, bo chodzi o Ciebie!” – dodała psycholożka **Agnieszka Węgiel**.

„Cieszę się, że mogę poprzeć kampanię, którą rozpoczniemy wielki proces powrotu Polaków do zdrowia, bo 9 mln z nas wciąż jest otyłych, co generuje potencjalnie mnóstwo chorób – od cukrzycy po zwyrodnienia stawów, na nowotworach kończąc.” – podkreślił **Michał Domaszewski**, prezes zarządu Ambasadorzy Zdrowia.

Satyryk **Szymon Majewski** nie mógł powstrzymać się od humorystycznej refleksji: *„Niech od teraz powiedzenie „zaczęły się schody” kojarzy nam się dobrze, niech to będzie Wind of change!”*

Z kolei gamerka **Kinga Kujawska** porównała realne życie do świata gier: *„Dziś trenuję mięśnie czworogłowe uda, pośladkowe, łydek, a także mięśnie brzucha i pleców. Wszystko bez karnetu i bez sprzętu. Jak to robię? Olewam windę i wchodzę po schodach. W grach, jasne, portale (których szczerze nienawidzę) oraz szybka podróż są przydatne, ale w prawdziwym życiu lepiej z buta.”*

Podsumowanie

Kampania „Twój Ruch dla Zdrowia” to ważny krok w stronę promocji zdrowych nawyków w społeczeństwie. Organizatorzy, partnerzy (wśród których jest m.in. Związek Powiatów Polskich) i ambasadorzy podkreślają, że każdy krok się liczy, a chodzenie po schodach może stać się naturalnym elementem codzienności. Czy Polacy podejmą wyzwanie? Pierwsze reakcje pokazują, że „schody są cool” i mogą stać się nowym symbolem zdrowego stylu życia!

Phoca PDF