

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 23, wrzesień 2025 10:50

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 490

Partnerstwo na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości STOP OTYŁOŚCI, przy zaangażowaniu Związku Powiatów Polskich oraz licznych Partnerów, uruchamia drugi etap ogólnopolskiej kampanii profilaktycznej #TwójRuchDlaZdrowia.

Schody zamiast windy – sukces pierwszego etapu

Pierwsza odsłona kampanii, realizowana od marca do czerwca br., miała na celu zachęcenie Polaków do wprowadzania w życie drobnych, codziennych wyborów sprzyjających zdrowiu. Głównym motywem przewodnim było wybieranie schodów zamiast windy czy schodów ruchomych tam, gdzie to możliwe i bezpieczne.

Akcję promowano w mediach społecznościowych pod hashtagem **#selfienaschodach**, który cieszył się ogromną popularnością. W tym okresie działania kampanii dotarły do ponad **3 milionów osób**, co pokazuje rosnące społeczne zaangażowanie w temat profilaktyki nadwagi i otyłości.

– „*Bardzo nas cieszy, że udało się zainspirować tak wiele osób do aktywności i pokazania, że małe decyzje – jak wybór schodów – mogą mieć realny wpływ na zdrowie*” – podkreślają organizatorzy kampanii.

Patronaty ministerstw

Kampania **#TwójRuchDlaZdrowia** została objęta patronatami **Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Sportu i Turystyki** oraz **Ministerstwa Edukacji Narodowej**. Jak wskazują organizatorzy, to ogromne wyróżnienie, które dodatkowo motywuje do rozwijania inicjatywy i dotarcia do jeszcze szerszego grona odbiorców.

Drugi etap: schody jako atrakcja i narzędzie treningowe

W kolejnym etapie twórcy kampanii chcą rozszerzyć perspektywę i pokazać, że schody mogą być nie tylko środkiem transportu, ale również ciekawą atrakcją turystyczną i ogólnodostępnym narzędziem codziennej aktywności fizycznej.

Z tej okazji uruchomiono **serwis internetowy** z interaktywną mapą schodów: <https://stop-otylosci.medonet.pl/>. To nie tylko przewodnik po wyjątkowych miejscach w Polsce – od schodów artystycznych, przez historyczne z ciekawymi opowieściami, aż po wyczynowe – ale także kompendium wiedzy o tym, jak wykorzystać schody w profilaktyce i codziennym ruchu.

– „*Chcemy, by schody kojarzyły się nie tylko z wysiłkiem, ale również z odkrywaniem ciekawych miejsc i budowaniem pozytywnych nawyków. To prosty, dostępny dla każdego sposób na codzienną dawkę ruchu*” – dodają organizatorzy.

Nowe materiały i jesienne wyzwanie

Na stronie kampanii zamieszczono także serię artykułów edukacyjnych, m.in.:

- „Profilaktyka nadwagi i otyłości. Dlaczego codzienne wybory mają znaczenie?”
- „Jak ćwiczyć bez sprzętu tam, gdzie masz na to ochotę? Podpowiadamy.”
- „Schody z widokiem. Odkryj najciekawsze miejsca w Polsce z poziomu stopnia.”

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 23, wrzesień 2025 10:50

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 490

- „Codzienne wybory, które budują zdrowie. Dlaczego warto wybrać schody zamiast windy?”.

Już niebawem pojawią się także **filmy treningowe i edukacyjne**. Wśród nich znajdą się m.in. trzy programy treningowe (na schodach zewnętrznych, z wykorzystaniem stepu i na schodach treningowych), film instruktażowy dotyczący bezpiecznego użytkowania schodów oraz film motywacyjny inaugurujący wyzwanie jesienne „**3 piętra w 7 dni**”.

Zaproszenie do współpracy samorządów

Organizatorzy szczególnie zachęcają do włączenia się w kampanię **samorządy lokalne**, które mogą wspierać działania poprzez publikację materiałów, promowanie mapy schodów czy zachęcanie mieszkańców do aktywności.

– „*Zaangażowanie samorządów jest kluczowe. To one są najbliżej mieszkańców i mogą realnie wpływać na budowanie kultury zdrowia w swoich społecznościach. Liczy się każdy gest – zdjęcie, wzmianka, publikacja. Wspólnie możemy inspirować do zmiany stylu życia na zdrowszy i bardziej aktywny*” – podsumowują inicjatorzy.

Razem po zdrowie

Drugi etap kampanii **#TwójRuchDlaZdrowia** ma pokazać, że proste wybory i codzienna aktywność mogą być nie tylko korzystne dla zdrowia, ale także ciekawe, inspirujące i atrakcyjne.