

# Podporujeme iniciativu

Česko se hýbe chce lidem všech věkových skupin (od dětí až po seniory) připomenout, jak důležitý je pravidelný a přiměřený pohyb pro zdraví, duševní a fyzickou pohodu, jak pomáhá zvládat každodenní zátěž a stres a že může prodloužit aktivní a plnohodnotný život.



## **AŠSK ČR a Česko se hýbe**

Školní sportovní kluby jsou místem aktivně stráveného času dětí a mládeže školního věku přímo v areálech členských škol. Česko se již ve školách hýbe, více než 243 tis. členů a více než 2600 uspořádaných školních sportovních soutěží (od úrovně okresu výše) hovoří za vše. Chceme, aby každodenní práce učitelů TV a vedoucích jednotlivých sportovních kroužků byla více vidět a byla společností ohodnocena, nejen materiálně. Aktivní účast v celostátním projektu zaměřeném na aktivní způsob života tomu může v budoucnu napomoci. Má-li se začlenění pravidelné pohybové aktivity do životů všech našich občanů stát skutečností, kde lépe začít než podporou pohybových aktivit našich dětí? Proto se i Vy zapojte do tohoto projektu a podpořte jej svou účastí.

## **Jak se připojit?**

[www.ceskosehybe.cz](http://www.ceskosehybe.cz)

[www.assk.cz](http://www.assk.cz)

## **Den otevřených dveří – 16.-17.9.2011**

Svou podporu můžete vyjádřit uspořádáním dne otevřených dveří vašeho školního sportovního klubu. Uspořádejte ukázky sportů, sportovních kroužků, které se ve vašem ŠSK v průběhu roku organizují. Pozvěte k tomuto dni otevřených dveří také rodiče vašich žáků, nebo zástupce zřizovatele. Získáte tak pro vaši činnost další podporovatele a možná i finanční partnery. Rozhodnete-li se Den otevřených dveří uspořádat dejte nám o tom vědět na [vesely@assk.cz](mailto:vesely@assk.cz), případně na webu [www.ceskosehybe.cz](http://www.ceskosehybe.cz)

## **Deklarace iniciativy Česko se hýbe:**

Přiměřená a pravidelná fyzická aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu, nenahraditelnou součástí boje proti civilizačním chorobám, nadváze a obezitě a pomáhá se zvládnutím každodenního stresu, čímž přispívá k celkové pohodě každého jedince.

Obecné doporučení Světové zdravotnické organizace pro pravidelnou pohybovou aktivitu zní:

**5x30 minut pohybu týdně.**