

Для отримання
додаткової інформації

ВЕБСАЙТ:

<http://www.prepod.org.ua/>

БЕНЕФИЦІАР:

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

АДРЕСА:

вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ,
Україна, 76018 (адміністративний корпус);

вул. Галицька 201, м. Івано-Франківськ,
Україна (корпус Факультету природничих
наук, 6-й поверх)

КОНТАКТНІ ДАНІ:

к.б.н. Олександра Аброт

Тел./Факс: +380342596171

E-mail: prepod.pnu@gmail.com

Ця програма реалізується

Прикарпатським національним університетом
імені Василя Стефаника

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Ця публікація представлена за підтримки Європейського Союзу.
За зміст даної публікації несе власну відповідальність
Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника і вона ні в якому разі не може сприйматися як
офіційна позиція Європейського Союзу або структур управління
Спільної Операційної Програми Румунія-Україна 2014-2020.

www.ro-ua.net/ua/

Європейський Союз складається з 27 країн-членів, які вирішили поступово об'єднати свої знання, ресурси, та долі. Спільно, протягом 50 років, вони збудували зону стабільності, демократії та сталого розвитку, зберігаючи культурне різноманіття, терпимість та свободу особистості.

Європейський Союз прагне поділитися своїми досягненнями та цінностями з країнами та народами за його межами

Спільна Операційна Програма
Румунія-Україна 2014-2020

«ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ОЖИРІННЯ ТА ДІАБЕТУ».

Грант 2SOFT/4.1/56

Спільна Операційна Програма Румунія-Україна 2014-2020 фінансується Європейським Союзом через Європейський Інструмент Сусідства і співфінансується країнами, які беруть участь у Програмі.



Цей проєкт фінансується
Європейським Союзом



Румунія-Україна
ЄІС ПРИКОРДОННЕ СПІВРІВНІЦТВО



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Які ваші дії?



Ви знаєте, що для збереження здоров'я нам потрібні фізичні навантаження.

Але чи знали ви, що це може допомогти вам почуватися краще відразу?



Підніме ваш настрій



Загострить увагу



Знизить рівень стресу



Покращить сон

Станьте активніші - почувайтеся краще вже сьогодні.



	Характеристика занять різної інтенсивності		
	Легкі	Жваві	Важкі
Як ви почуваетесь?	зручно	дещо незручно	важко
Ваш режим дихання?	немає помітних змін	дихання прискорене, але немає задишки	дихання глибоке і прискорене
Як часто ви пітнієте?	не пітнієте (за винятком спеки і вологості)	пітнієте уже через 10 хв	пітнієте за декілька хвилин
Наскільки вам зручно спілкуватися?	можете спілкуватися і співати	можете спілкуватися, але не співати	не скажете кількох слів без зупинки дихання
Приклади активностей	- повільна ходьба - підмітання будинку - прання білизни	- забіг у дворі - активні ігри з дітьми - садівництво	- біг підтюпцем - футбол - скакалка - плавання

Наскільки активним мені потрібно бути?



Дорослі 18-64 роки
Дорослі >65 років



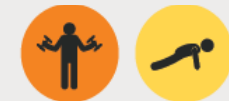
Аеробіка середньої інтенсивності

Рахується все, що змушує ваше серце битися швидше.



Силкові вправи на м'язи

Виконуйте активності, які б змусили ваші м'язи працювати інтенсивніше, ніж зазвичай



Крім того, дорослим > 65 років рекомендуються заходи для поліпшення рівноваги, наприклад, стояння на одній нозі.

Описано рекомендації для різних вікових груп, але всі повинні виконувати якомога більше фізичних навантажень.

Як отримати ту ж саму користь, витративши на половину менше часу? Виконуйте енергійні вправи як мінімум 75 хвилин на тиждень.

Які види навантажень?

Будь-які, що заставляють Вас рухатися!



Робіть речі, які вам так чи інакше доведеться зробити.

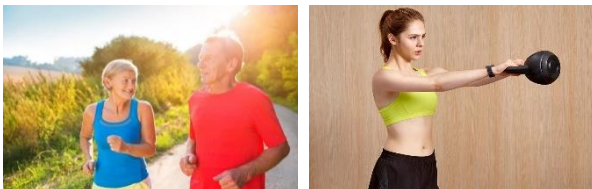


Навіть ті речі, які не сприймаються як фізичні вправи.



Ви можете бути активнішими

Не важливо хто ви, де живете і чи маєте компанію.
Ви маєте знайти активність, яка вам найбільше підходить.



І з плином часу фізичні навантаження допоможуть вам жити довше та здоровіше.

✓Знижуйте ризик цукрового діабету 2 типу та деяких видів раку

✓Контролюйте артеріальний тиск

✓Тримайте здорову вагу

**Зробіть перший крок.
Ставайте активнішими щодня.
Обирайте вірний шлях.**

Користь для здоров'я, пов'язана з регулярною фізичною активністю

Переваги для дорослих



- Знижує ризик гіпертонії
- Знижує ризик інсульту
- Покращує сон
- Поліпшує психічне здоров'я
- Поліпшує когнітивні функції
- Зменшує симптоми артриту
- Попереджує зростання ваги

Переваги для людей похилого віку



- Покращує сон
- Зменшує ризик падінь
- Покращує рівновагу
- Поліпшує здоров'я кісток
- Покращує якість життя
- Запобігає крихкості кісток і втраті м'язової маси
- Затримує початок зниження когнітивних функцій