

Для отримання
додаткової інформації

ВЕБСАЙТ:

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

БЕНЕФІЦІАР:

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

Наскільки це важливо?



Будьте активними щодня і почувайтеся ЧУДОВО!

Чим більше ви рухаєтеся, тим більшого досягаєте!



*Це правда, бо фізична активність може істотно допомогти вам стати кращими в навчанні.

Піраміда фізичної активності



	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

Скільки часу ми маємо бути активними? ??



Якщо ваш вік між 6 і 17 років, то ви маєте бути активними щонайменше 60 хвилин щоденно!!!

Який вид діяльності мені потрібен?



Поєднуйте різні активності. Можете обрати наступне:



Зміцніть кістки



Наростіть м'язи



Змушуйте серце битися швидше



Хм, зміцнить
мої кістки?

Звучить дивно, правда?
Але кістки потребують
тиску, щоб стати міцними.
Тому стрибайте, бігайте
або робіть колесо.

**60 хвилин відразу? Але
ж ми дуже зайняті.**



БЕЗ ПРОБЛЕМ! Розділіть
свої 60 хвилин протягом
дня, як вам зручно — час
активності додається!



Перед школою
Прогуляйтеся до
школи або автобусної
зупинки. Потанцюйте
у вітальні.



На перерві
Пограйте з друзями в
м'яча чи позаймайтеся
на спортивній
площадці.



Після школи
Вигуляйте собаку.
Сходіть на заняття з
баскетболу.

**Рухайтесь! Займайтеся
тим, що вам до вподоби!**

Покажіть приклад своїм
батькам! А ще краще —
прийдіть додому і змусьте їх
рухатися також!!!

**Гуляйте. Стрибайте.
Танцюйте. Грайте. Який
ваш наступний крок?**

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

- Знижується ризик депресій;
- Зростає сила та м'язова маса;
- Покращується здоров'я кісток;
- Нормалізується вага;
- Покращується увага, а разом з нею успішність у навчанні;
- Поліпшуються кардіометаболічні показники здоров'я;
- Покращується тренованість серцево-судинної, дихальної систем і м'язів.