

# ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

## Чому корисно активно рухатись:

**1** вправи активують мозкову діяльність



**2** рух проганяє стрес



**3** вправи заряджають енергією



**4** ти подобаєшся собі та іншим людям



**5** заняття спортом запобігають деяким хворобам



**6** можна їсти більше без шкоди для фігури



**7** фітнес прокачує твоє серце



**8** втрата ваги – не головна мета

## Корисні поради

- Обирай активний вид відпочинку
- Щодня – година фізичної активності
- Ходи пішки – 10 000 кроків на день замінюють тренування
- Добирай вправи відповідно до рівня тренуваності, віку та статі
- Ти досягнеш кращих результатів, якщо:
  - будеш займатися **СИСТЕМАТИЧНО** – щодня або не рідше, ніж 3 рази на тиждень по 30–40 хв.;
  - підбирай **РІЗНОМАНІТНІ** вправи для гармонійного розвитку всіх частин тіла та фізичних якостей;
  - починай вправи з **ПОЗИТИВНИМ** настроєм.
- Стеж за поставою і виконуй комплекс вправ для запобігання порушенням постави та плоскостопі



## Рівні рухової активності

### низька

### помірна

### інтенсивна



читання



гра на інструментах



робота за комп'ютером



робота в саду



катання на велосипеді



підняття сходами



стрибки



біг

## фізичне здоров'я – це

