

ЖОУ
ПРО
У
2

ПРОЕКТ
ЩАСТЯ

Фізична активність
та щастя

1 КРОК

ЩО ТАКЕ ФІЗИЧНА
АКТИВНІСТЬ?

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає *фізичну активність* як будь-який рух тіла за допомогою скелетних м'язів, що вимагає витрат енергії.

Види фізичної активності:

- Фізичні вправи
- Гра
- Спорт



**World Health
Organization**

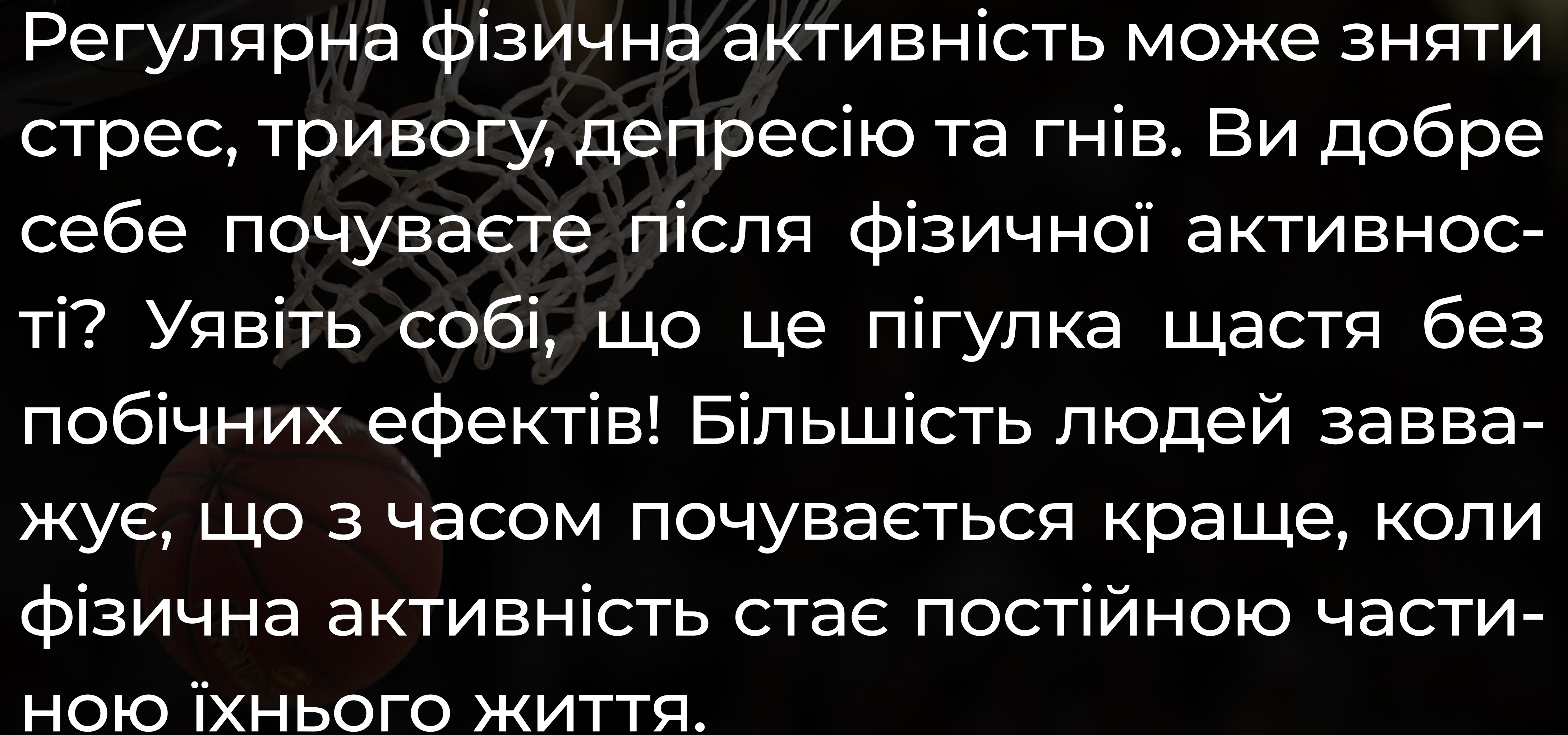
Чому вдячність така важлива в сучасному суспільстві і як ми можемо її практикувати в повсякденному житті:

- *Покращує розумове та емоційне благополуччя.*
- *Зміцнює стосунки.*



2 КРОК

ПРИРОДНИЙ
ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ
НАСТРОЮ




Регулярна фізична активність може зняти стрес, тривогу, депресію та гнів. Ви добре себе почуваєте після фізичної активності? Уявіть собі, що це пігулка щастя без побічних ефектів! Більшість людей завважує, що з часом почувається краще, коли фізична активність стає постійною частиною їхнього життя.

3 КРОК

БУТИ ФІЗИЧНО

АКТИВНИМИ



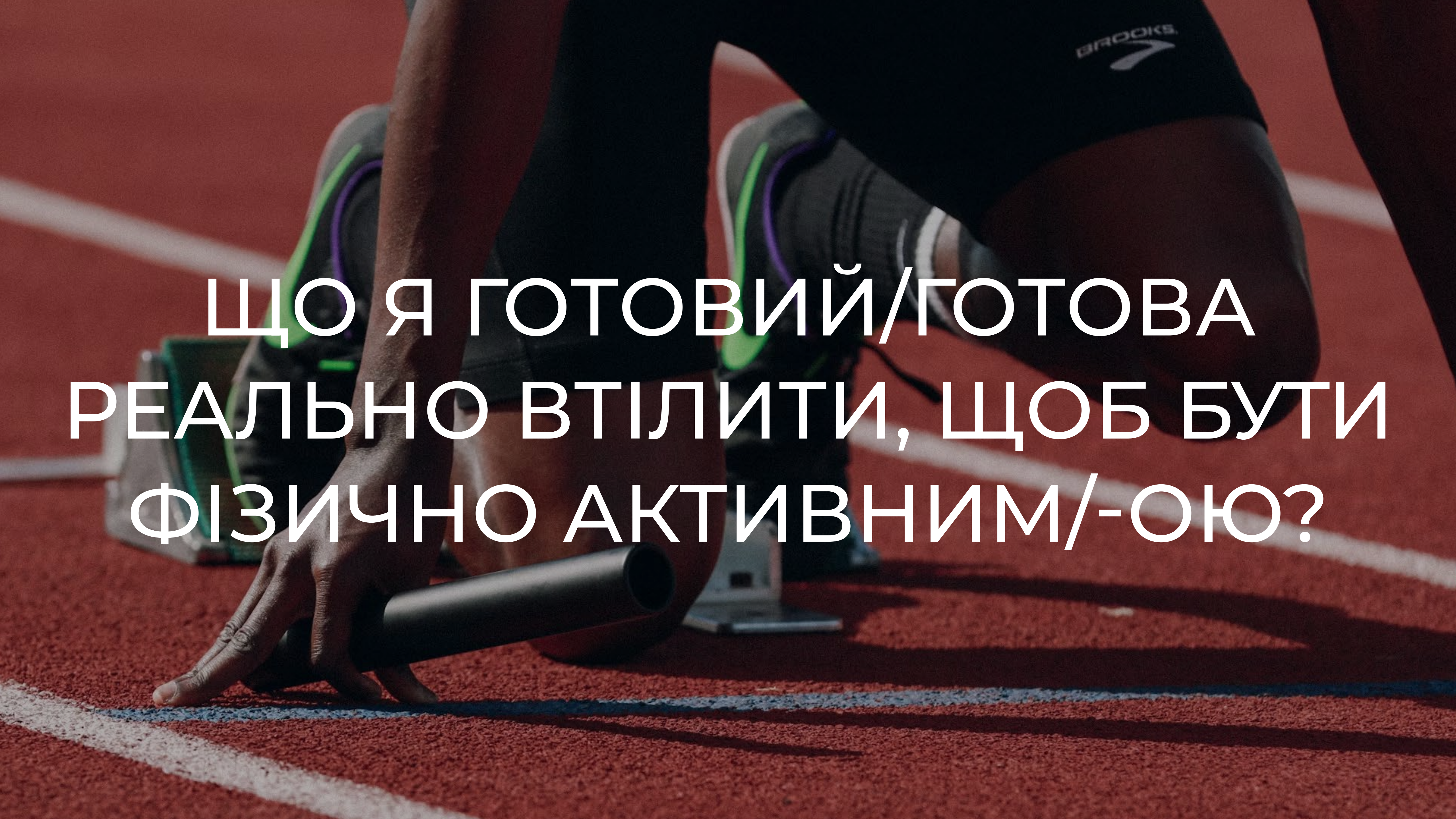
Щоб бути фізично активним, необов'язково ходити в тренажерний зал або бігати марафони вранці. Досить почати з невеликих змін у повсякденних звичках.

Сьогодні ми познайомимося з деякими вправами та іграми для підвищення фізичної активності.

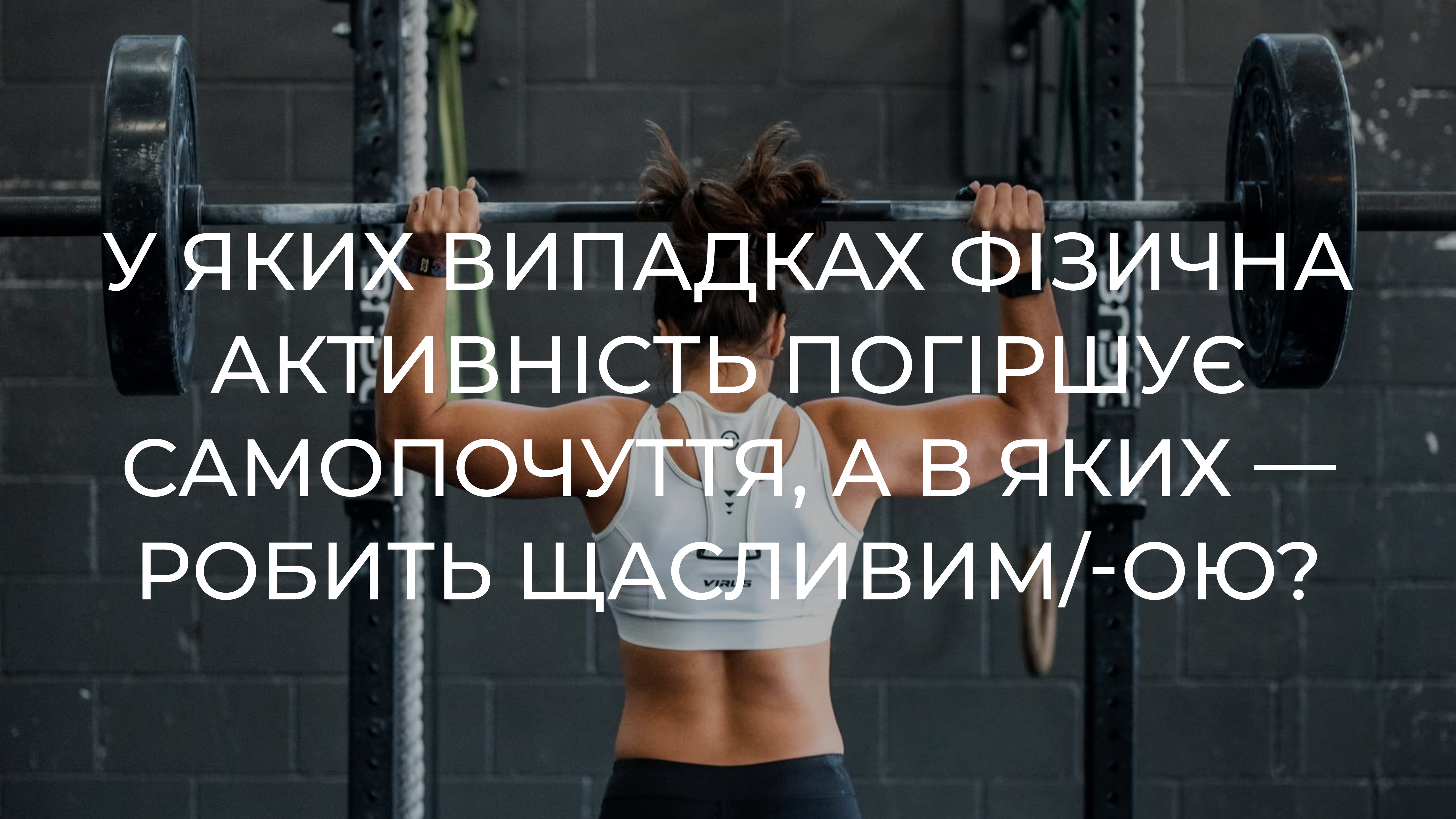


4 КРОК

ДЕБРИФІНГ



ЩО Я ГОТОВИЙ/ГОТОВА
РЕАЛЬНО ВТІЛИТИ, ЩОБ БУТИ
ФІЗИЧНО АКТИВНИМ/-ОЮ?

A woman with her hair in a bun, wearing a white sports bra and dark leggings, is seen from behind performing a barbell overhead press. She is holding a barbell with two large black weights. The background is a dark brick wall with a pull-up bar and some ropes.

У ЯКИХ ВИПАДКАХ ФІЗИЧНА
АКТИВНІСТЬ ПОГІРШУЄ
САМОПОЧУТТЯ, А В ЯКИХ —
РОБИТЬ ЩАСЛИВИМ/-ОЮ?

ДЗ

Для того, щоб дійсно змінити себе й стати активним фізично необхідно не забувати реалізовувати свій план фізичної активності. Присвячуйте не менше 30 хв. в день на виконання фізичних активностей, які є прийнятними для вас протягом усього тижня. Лише 30 хвилин різних фізичних активностей в день, і ви відчуєте, як змінюється ваше тіло, ваші думки, ваш світ навколо.

ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

