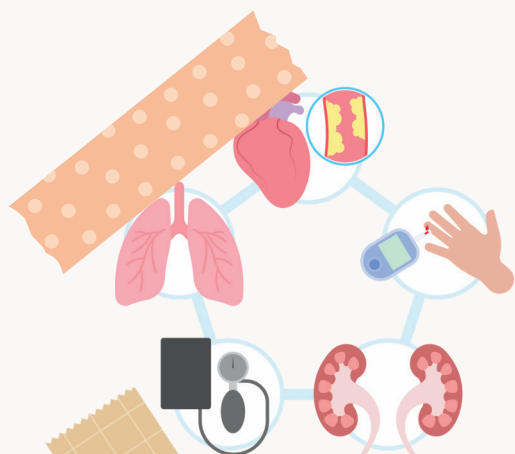


ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



Що таке фізичне діяльність?

Включає всі фізичні рухи, які призводять до витрат енергії, такі як біг, їзда на велосипеді та будь-які рухи в повсякденному житті

Які переваги фізичної активності?

- Здорова маса тіла
- Зміцнення психічного здоров'я
- Поліпшення якості життя
- Зміцнення м'язів і здоров'я кісток
- Покращена концентрація
- Краща якість сну

Як збільшити фізичну активність

- На муніципальному рівні
- Через шкільні та молодіжні програми
- За допомогою соціальної підтримки, наприклад у формі груп діяльності
- Через індивідуальну підтримку

