

# Прославляйте культуру через движение: Важно каждое движение

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Russian

**Любая деятельность, которая заставляет ваше тело двигаться, может сохранить ваше тело и разум здоровыми.**

**Движение вместе с семьей и друзьями идет на пользу вашему общему благополучию и может укрепить вашу связь с вашей культурой.**

Движение тела позволяет вам чувствовать себя более энергичным/ой и улучшает ваше психическое благополучие.

Оно помогает снизить вероятность хронических заболеваний и некоторых видов рака.

Оно также может помочь вам справиться с такими заболеваниями, как диабет, болезни сердца и депрессия.

Даже небольшие действия в течение дня, такие как подъем по лестнице вместо лифта, ходьба или езда на велосипеде на работу или в школу или упражнения на растяжку во время перерывов, могут улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.



## Попробуйте эти действия, чтобы прославлять культуру через движение

- Изучайте традиционные танцы, боевые искусства, тайцзи, занимайтесь йогой или посещайте занятия Zumba (зумбой).
- Занимайтесь общественными видами спорта, такими как европейский футбол, австралийский футбол, крикет, бейсбол, теннис, бадминтон, настольный теннис, баскетбол и волейбол.
- Будьте активны со своей семьей и друзьями, плавая, гуляя, танцуя, катаясь на велосипеде или играя в парке все вместе.
- Познакомьтесь с традиционными играми вашей культуры и пригласите друзей и семью поиграть. Это позитивный способ оставаться активным, двигаться и прославлять свою культуру.

## Что дальше?

- Никогда не поздно начать больше двигаться.
- Делайте небольшие шаги и постепенно повышайте уровень своей активности и не забывайте вдохновлять других, чтобы они присоединились к вам.
- Посетите сайт своего муниципального совета, чтобы узнать о парках, игровых площадках и мероприятиях в вашем районе, и примите участие в таких мероприятиях.
- Обратитесь за советом к своему врачу или специалисту в сфере здравоохранения.

## Мультикультурная неделя здоровья 2023 г.

Дополнительную информацию на вашем языке можно найти на сайте [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

