

Святкуйте культуру через рух: Кожен рух має значення

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Ukrainian

Будь-яка діяльність, яка змушує ваше тіло рухатися, сприяє здоров'ю розуму і тіла.

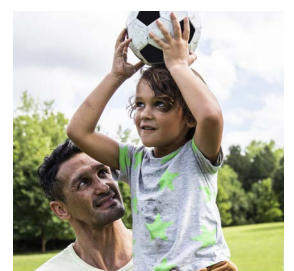
Рухайтесь разом з родиною та друзями - це корисно для загального самопочуття і може зміцнити ваш зв'язок зі своєю культурою.

Рух тіла робить вас більш енергійними та покращує ваше психічне здоров'я.

Це допомагає знизити ризик розвитку хронічних захворювань та певних видів раку.

Також це може допомогти вам управляти деякими захворюваннями, такими як діабет, хвороби серця та депресія.

Навіть невелика активна діяльність протягом дня, як от підйом по сходах замість ліфта, ходьба або їзда на роботу чи до школи на велосипеді, або розтяжка під час перерв, можуть покращити ваше загальне здоров'я та самопочуття.



Спробуйте ці види занять, щоб святкувати свою культуру через рух:

- Вивчайте народні танці, бойові мистецтва, тай-чі, займайтеся йогою або приєднайтеся до класу Zumba.
- Грайте у спортивні ігри у вашій спільноті, такі як футбол, австралійський футбол, крикет, бейсбол, теніс, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол та волейбол.
- Рухайтесь активно разом з родиною та друзями - плавайте, гуляйте, танцюйте, катайтеся на велосипеді або грайте разом у парку.
- Досліджуйте традиційні ігри вашої культури та запрошуйте друзів та родину пограти в них. Це веселий спосіб залишатися активним, рухатися та святкувати свою культуру.

Що далі?

- Ніколи не пізно почати рухатися більше.
- Робіть маленькі кроки і поступово підвищуйте рівень своєї активності і не забувайте надихати інших приєднуватися до вас.
- Дізнайтеся більше на вебсайті вашої ради про парки, дитячі майданчики, заходи у вашому районі та долучайтеся до них.
- Зверніться до свого лікаря або медичного працівника за порадою.

Тиждень мультикультурного здоров'я-2023

Для отримання додаткової інформації відвідайте
www.mhcs.health.nsw.gov.au

