

# Tán dương Văn hóa Thông qua Vận động thể lực: Mọi Vận động đều đáng kể

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Vietnamese

## Bất kỳ sinh hoạt nào giúp cơ thể quý vị vận động đều có thể giữ cho tâm trí và cơ thể quý vị khỏe mạnh

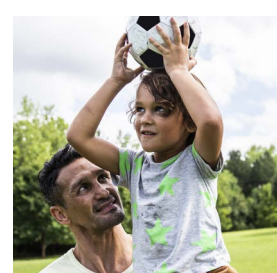
Việc vận động cùng với gia đình và bạn bè sẽ giúp ích cho sức khỏe tổng quát của quý vị và có thể giúp tăng cường sự kết nối của quý vị với nền văn hóa của mình.

Sự vận động thể lực sẽ giúp quý vị cảm thấy phấn chấn hơn và cải thiện sức khỏe tâm thần của mình.

Việc này giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và một số loại ung thư.

Việc này cũng có thể giúp quý vị kiểm chế các bệnh như tiểu đường, bệnh tim và trầm cảm.

Ngay cả việc thực hiện các sinh hoạt nhỏ trong ngày, chẳng hạn như dùng cầu thang bộ thay vì thang máy, đi bộ hoặc đạp xe đến nơi làm việc hoặc đến trường, hoặc căng giãn cơ thể trong giờ nghỉ đều có thể giúp cải thiện sức khỏe tổng quát và sự an lành của quý vị.



### Hãy thử thực hiện các sinh hoạt này để tán dương văn hóa thông qua vận động

- Học các điệu múa truyền thống, võ thuật, thái chí, tập yoga hoặc tham gia lớp Zumba.
- Chơi các môn thể thao cộng đồng như đá banh, bóng bầu dục (football), bóng gậy (cricket), bóng chày, quần vợt, cầu lông, bóng bàn, bóng rổ và bóng chuyền.
- Cùng vận động thể lực với gia đình và bạn bè bằng cách bơi lội, đi bộ, khiêu vũ, đạp xe, hoặc cùng nhau vui chơi ở công viên.
- Khám phá các trò chơi truyền thống từ nền văn hóa của quý vị và mời gia đình và bạn bè tham gia. Đó là một cách thức vui tươi để giữ năng động, vận động thể lực và tán dương văn hóa của mình.

### Tiếp theo là gì?

- Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu vận động hơn nữa.
- Thực hiện từng bước nhỏ và tăng dần mức độ vận động của quý vị và nhớ khuyến khích những người khác tham gia với mình.
- Kiểm tra trang mạng của hội đồng thành phố để tìm các công viên, sân chơi, các sinh hoạt trong khu vực của mình và tham gia.
- Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế để được tư vấn.

## Tuần lễ Sức khỏe Đa văn hóa 2023

Để biết thêm thông tin qua ngôn ngữ của quý vị, xem trang mạng [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

