


Anexa 2 - Model de Activitate de Apel la Acțiune

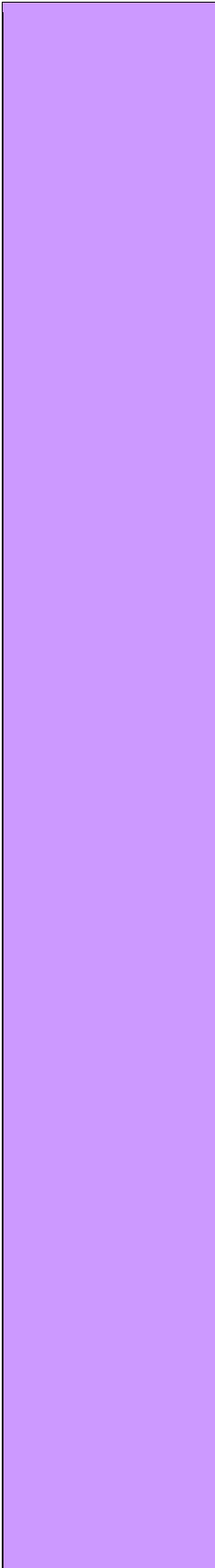
Tema: Viața activă

Domeniul tematic	Viața activă		
Titlul activității	Activ în fiecare zi		
Tipul de resursă	Activitate independentă		
Fotografie			
Durata activității	1 săptămână	Rezultatul învățării	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea beneficiilor activităților fizice • Identificarea și descrierea diverselor activități fizice care pot fi încorporate în viața de zi cu zi pentru a crește nivelul general de activitate fizică
Scopul activității	<p>Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca adulții să facă cel puțin 150-300 de minute de activitate fizică aerobică de intensitate moderată în fiecare săptămână și să facă activități de întărire musculară la intensitate moderată de două ori pe săptămână.</p> <p>Activitatea fizică poate îmbunătăți sănătatea mușchilor și a oaselor, poate reduce riscul de atac de cord și de diabet și poate contribui la menținerea</p>		

<p style="text-align: center;">Materiale necesare pentru activitate</p>	<p>unei greutăți sănătoase. De asemenea, ne îmbunătățește sănătatea mentală generală și reduce riscul de depresie.</p> <p>Dar pentru a vă menține activi nu este nevoie de un abonament scump la o sală de sport sau de mult timp liber. Puteți începe cu puțin efort, încorporând activitatea fizică în rutina zilnică. De exemplu, puteți merge pe jos până la magazin în loc să luați transportul public sau mașina. Ați putea lua scările în loc de lift. Aspiratul, grădăritul, curățenia și reparațiile casnice sunt, de asemenea, modalități excelente de a vă crește activitatea fizică în timp ce țineți pasul cu treburile casnice.</p> <p>Folosiți exercițiul care urmează pentru a vă analiza rutina zilnică și pentru a identifica orice oportunități pe care le puteți folosi pentru a vă spori activitatea fizică.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Planificatorul săptămânal Active Living</i> ● <i>Stilou/creion</i>
<p>Instrucțiuni pas cu pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasul 1: <i>Gândiți-vă la exemple în care activitatea fizică zilnică poate fi ușor încorporată în rutina zilnică a persoanei (de exemplu, ridicarea cumpărăturilor, spălatul rufelor, aspiratul, grădăritul, practicarea sportului cu prietenii, plimbarea câinelui, joaca cu animalele de companie, mersul pe jos până la magazin, urcatul scărilor, dansul).</i> ● Pasul 2: <i>Încearcă să te angajezi la câteva activități pe care să le faci în fiecare săptămână și include-le în programul tău săptămânal.</i> ● Pasul 3: <i>Completați fișa de lucru pentru o viață activă pentru a vă sprijini în îndeplinirea acestui angajament.</i> ● Pasul 4: <i>După fiecare săptămână, documentați ce schimbări pozitive ați observat în urma unei vieți active.</i>

Șablon

*Viața activă - Planificator
săptămânal*



Luni

Plan:
Minute:

Marti

Plan:
Minute:

Miercuri

Plan:
Minute:

Joi

Plan:
Minute:

Vineri

Plan:
Minute:

Sambata

Plan:
Minute:

Duminica

Plan:
Minute:

Obiective săptămânale:
