

## Упражнение 3. Физическа активност и ползите от нея.

### Дейност 3.1. Видове физически упражнения, подходящи за възрастни хора.

В таблицата на следващата страница можете да видите 15 изображения на различни физически дейности.

Всеки участник трябва да посочи в съответното поле своето мнение за степента, до която дадено упражнение е подходящо за хора в процеса на стареене (1. неподходящо; 2. донякъде подходящо; и 3. много подходящо).

За финал учителят провежда дискусия, в която споделя идеи и прави изводи за това кои спортове са по-подходящи за тяхната възраст и кои ще са най-подходящите в бъдеще.

**Забележка:** Би било подходящо да разпечатате таблицата за това упражнение, въпреки че може да се покаже на екран или дигитална дъска.



Меко бягане			Плуване и упражнения в басейн			Баскетбол			Екстремни планински спортове			Велоергометър		
Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо
														
Йога			Разтягане			Ходене на фитнес			Петанк			Бокс		
Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо
														
Танци			Игра и упражнения в парк			Разходка в парк			Тренировки с тежести			Ръгби		
Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо	Неподходящо	Донякъде подходящо	Много подходящо
														

## Дейност 3.2. Ползи, свързани с физическа активност.

В таблица 2 на следващата страница - можете да видите 6 вида ползи, свързани с физическите упражнения.

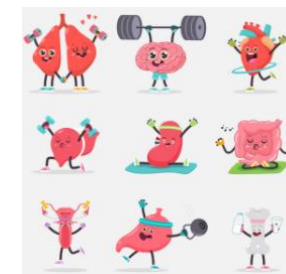
Първо, учителят моли участниците да размишляват за потенциалните ползи от физическите упражнения и спорта в продължение на 10 минути, индивидуално или в групи.

По време на дискусията участниците могат да се изразят устно или да пишат. Ако изберете писмена форма, може да разпечатате образаца отдясно.

Когато размишленията приключат, можете да покажете таблица 2 – отпечатана или на екран.

Всяко от предимствата на физическите упражнения е обяснено по-долу. Можете да споделяте резултати заедно, за да проверите дали са включени всички упражнения, показани в таблицата. Също така би било уместно да се провери дали участниците могат да се сетят за други, които не са включени в таблицата.

### Ползи от физическата активност



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Таблица 2. Ползи от упражненията

<p><b>Полза 1.</b> Укрепва костите ви. По-малък риск от фрактури.</p>	<p><b>Полза 2.</b> По-силни и гъвкави мускули и стави.</p>	<p><b>Полза 3.</b> Кара ви да се чувствате по-добре / можете да правите повече неща / подобрява самочувствието ви / подобрява паметта ви / повече социални взаимоотношения и приятели / можете да пътувате</p>
		
<p><b>Полза 4.</b> Помага за предотвратяване на заболявания.</p>	<p><b>Полза 5.</b> Подобрява баланса и предотвратява паданията.</p>	<p><b>Полза 6.</b> Предотвратява сърдечните проблеми.</p>
		



### Дейност 3.3. Какъв вид физически упражнения бихте препоръчали на Мария? Как тя би се възползвала от това?

Това упражнение може да се прави индивидуално или в малки групи. Можете да отпечатате таблиците вдясно и таблицата на следващата страница, могат да бъдат показани и на екран.



Помните ли Мария? Видяхме нейната история в упражнение 1 от тази раздел.

Обучителят може да открие дискусия, в която участниците трябва да изберат 2 вида физическа активност, които биха препоръчали на Мария, и каква полза ще има тя от тях.




Упражнението може да завърши с обсъждане, като се попитат участниците какъв вид физическа активност практикуват в момента, какъв вид упражнение планират да правят в бъдеще и какви са ползите от тях.

Моля, отбележете 2 вида физически упражнения, които бихте препоръчали на Мария	
Леко бягане	
Плуване и упражнения в басейн	
Занимания и упражнения в парк	
Разходка в парк	
Велоергометър	
Йога	
Разтягане	
Ходене на фитнес	
Петанк	
Танцуване	

Моля, отбележете твърденията, които обясняват какви са ползите за Мария от физическите упражнения	
Костите ѝ ще станат по-здрави.	
Мускулите ѝ ще станат по-силни и по-гъвкави.	
Ще бъде по-щастлива.	
Ще може да прави повече неща: да върви по-дълго, да носи пазарската си чанта, да се среща с приятели навън.	
Паметта ѝ ще се подобри.	
Ще има по-добър баланс и няма да падне отново.	
Сърцето ѝ ще бъде по-здраво.	
Ще има по-малко заболявания.	
Тя ще може да пътува с приятелите си.	
Всички от горепосочените	

<b>Леко бягане</b>	<b>Плуване и упражнения в басейн</b>	<b>Упражнения в парк</b>	<b>Разходка в парк</b>	<b>Велоергометър</b>
				
<b>Йога</b>	<b>Разтягане</b>	<b>Ходене на фитнес</b>	<b>Петанк</b>	<b>Танцуване</b>
				

**Таблица 2. Ползи от упражненията**

<b>Укрепва костите ви. По-малък риск от фрактури.</b>	<b>По-силни и гъвкави мускули и стави.</b>	<b>Кара ви да се чувствате по-добре / можете да правите повече неща / подобрява самочувствието ви / подобрява паметта ви / повече социални взаимоотношения и приятели / можете да пътувате</b>
		
<b>Помага за предотвратяване на заболявания.</b>	<b>Подобрява баланса и предотвратява паданията.</b>	<b>Предотвратява сърдечните проблеми.</b>
