

Защо движението е важно?



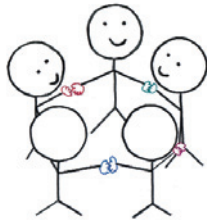
Движението ...

- Ви поддържа в добра физическа форма
- Укрепва организма
- Поддържа умствената дейност
- Ви поддържа физически здрави
- Ви поддържа психически здрави



Движението ...

- Ви помага да се запознаете с нови хора
- Ви помага да откриете нови приятели



Движението в група ...

- Доставя удоволствие
- Помага в научаването на немски
- Укрепва общността
- Помага за решаване на конфликти



Движението ...

- Помага за добро настроение
- Е чудесен начин за разсейване
- Помага срещу скуката
- Ви мотивира да излезете от бежанския лагер
- Помага за правилно структуриране на деня



Движението навън ...

- Е важно за тялото
- Чистият въздух е полезен за здравето
- Слънцето подпомага здравето и Ви прави щастливи: В Германия има рядко слънце, затова се възползвайте, когато грее!

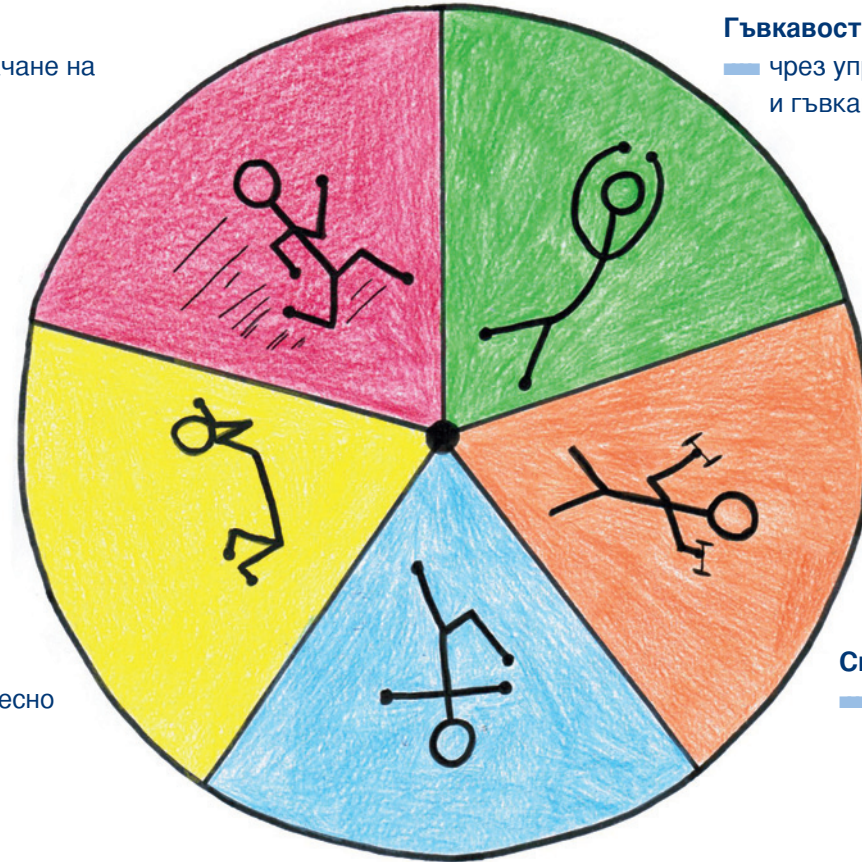
Видове физическа дейност

Издръжливост

- чрез бягане и скачане на въже

Гъвкавост

- чрез упражнения за разтягане и гъвкавост



Релаксиране

- за душевно и телесно равновесие
- чрез медитация

Сила

- чрез вдигане на тежести и силови упражнения

Баланс

- чрез балансиране и координиране



Направете стъпка напред –
Опънете предния крак напред
– Преместете тежестта на
тялото си върху задния крак и
приклеknете леко на него –
Стегнете и изпънете предния
крак напред – Трябва да
усетите напрежение в задната
част на предния крак.



От изправено положение
преместете тежестта на
тялото си върху единия крак –
Свийте другия крак – Хванете
с ръка глезена на свития крак
– Трябва да усетите напре-
жение в предната част на
бедрото.



Застанете в изправено
положение – С вдишване
вдигнете ръцете нагоре – С
издишване и гръб в изправено
положение се наведете от
кръста надолу – Краката
могат да бъдат леко свити –
Трябва да усетите напре-
жение в гръба и задната част
на краката.



От изправено положение
преместете тежестта на
тялото си върху единия крак –
Опънете другия крак назад и
нагоре – При повдигане на
крака, наклонете леко тялото
си надолу – Задръжете тази
позиция в продължение на 10
вдишвания.

Упражнения за раздвижване

Задръжете всяка позиция в продължение на 15 вдишвания.



Застанете изправени с
кръстосани крака (десен крак
напред) – Повдигнете дясната
ръка нагоре и наклонете
тялото си наляво – Трябва да
усетите напрежение в дясната
страна на тялото – Сменете
страните.



Направете стъпка напред –
Приклеknете с предния крак –
Натиснете петата на задния
крак към земята – Трябва да
усетите напрежение в задния
крак.



От легнала позиция
преместете тежестта на
тялото си върху едната си
ръка – С вдишване
повдигнете другата ръка и
противоположния ѝ крак
нагоре – С издишване се
върнете в изходно
положение – Друг вариант:
и двата крака остават на
земята.

Упражнения за отпускане



Седнете удобно – Вдишайте
и издишайте дълбоко—
Опитайте се да удължите
издишванията и вдишвания-
та си, така че издишванията
да са дълги около 8 секун-
ди, а вдишванията около 4 –
Това действа много
успокояващо и забавя
пулса.

Бъдете в добра форма – Бъдете здрави!