

2. KAKO SE POKRENUTI

Nakon ovog izazova znat ćeš zabavne i jednostavne načine kako ostati aktivan/na, u svakom trenutku, bilo gdje, s opremom ili bez nje. Nema teretane? Nema problema! Imaš izbora.

IZAZOVI

#1.

(45 MIN)



Pogledaj ovaj kratki VIDEO:

"Anyone can play sport," disability sports coach Paul - Londoner #234"

https://www.youtube.com/watch?v=WE8TDICKmUY&ab_channel=1000Londoners

1. Zapiši svoje nedoumice i strahove vezane uz tjelesnu aktivnost.
2. Što misliš da možeš u vezi s tjelesnom aktivnošću? (Koje su aktivnosti unutar tvojih mogućnosti? Koliko često/kada i gdje bi mogao/la biti tjelesno aktivan/a?)
3. Mikrodozirajući-izazov: Osvrni se na svaki pokret koji napraviš tijekom dana. Oni se zbrajaju i na kraju možda vidiš da si se kretao/la puno više nego što misliš. Možeš ti to!

Primjeri mikrodozirajućih-izazova:

- Podizanje knjiga
- (Usisavanje) čišćenje
- Hodanje od predavaone do predavaone ili od ureda do kantine

Zapiši svoje mikrodoze!



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



#2.

(2-5 DANA)



Potraži aktivnost koja ti se sviđa i koja je unutar tvojih mogućnosti u tvom susjedstvu (koja odgovara tvojim prethodno spomenutim mogućnostima). Zapiši ju.

- To možeš napraviti pretraživanjem na internetu, razgovorom s prijateljima/obitelji/nastavnicima/trenerima, postavljanjem pitanja na društvenim mrežama i slično.
- Nemoj biti previše strog/a prema sebi. Učini to jednostavnim i lakim, izaberi aktivnost koja je zabavna i nešto što možeš raditi lako, poželjno svaki dan ili nekoliko puta tjedno.

#3.

(10 DANA)



Svaki dan u sljedećih 10 dana, izdvoji 1-5 minuta da zamisliš sebe kako radiš svoju omiljenu tjelesnu aktivnost — pripremaš se za nju, izvodiš je i završavaš.

Odaberi vrijeme za ovu vizualizaciju kako bi postala navika. Na primjer: "Kad mi se ujutro oglasi alarm, sjest ću na krevet i provest ću 5 minuta zamišljajući sebe kako radim svoju omiljenu tjelesnu aktivnost."

"Znanost pokazuje da čak i mali pokreti — poput hodanja, čišćenja ili istezanja — poboljšavaju tvoj mozak, raspoloženje i energiju, dokazujući da svaki korak doprinosi zdravijem i sretnijem tebi."



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

