

9 kwietnia 2021

Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19



Film instruktażowy dla seniorów

Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19. Zestaw ćwiczeń na każdy dzień tygodnia

Pandemia COVID-19 i związane z nią obostrzenia przyczyniły się do drastycznego obniżenia poziomu aktywności fizycznej. Ograniczenia te są problemem nie tylko dla osób, które sportem zajmują się profesjonalnie, ale również dla tych, którzy uprawianie aktywności fizycznej traktują, jako integralny element stylu życia. Chcąc wyjść naprzeciw potrzebom mieszkańców województwa świętokrzyskiego stworzyliśmy film edukacyjny prezentujący zestaw ćwiczeń na każdy dzień tygodnia.

Regularne podejmowanie aktywności fizycznej przynosi wymierne korzyści zdrowotne, jest ona niezbędna w budowaniu odporności, pomaga w walce ze stresem i pokonaniu wszelkich trudów życia codziennego. Dlatego szczególnie teraz każda forma aktywności fizycznej, również ta domowa, jest niezwykle istotna.

Zaproponowany film z ćwiczeniami fizycznymi oraz prelekcje dietetyka i psychologa są kontynuacją spotkania „Wpływ COVID-19 na zdrowie psychiczne mieszkańców województwa świętokrzyskiego”. Trwająca sytuacja epidemiologiczna skłania nas do

Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19. Zestaw ćwiczeń na każdy dzień tygodnia | 2

zwrócenia uwagi na seniorów, ponieważ jest to grupa najbardziej narażona na skutki pandemii. Zrealizowany film edukacyjny pt: „Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19” oraz stosowanie się do wskazówek trenerów przyczynią się do polepszenia zdrowia jego odbiorców.

Materiał zrealizowany we współpracy ze Świętokrzyskim Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze, Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy oraz Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym w Kielcach.

Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19



Film instruktażowy dla seniorów z zestawem ćwiczeń na każdy dzień

dostępny na stronie: www.swietokrzyskie.pro



Dlaczego szczególnie teraz ruch
powinien być dla nas tak ważny?

Jak motywować się
do aktywności fizycznej?

Jak bezpiecznie ćwiczyć
w warunkach domowych?

Jaką zastosować dietę ?



Film powstał z inicjatywy Departamentu
Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach
przy współpracy ze:

Świętokrzyskim Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze,
Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy,
Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym w Kielcach.

Zdrowie w warunkach izolacji domowej spowodowanej przez COVID-19. Zestaw ćwiczeń na każdy dzień tygodnia | 4

Plakat - Film instruktażowy dla seniorów z zestawem ćwiczeń na każdy dzień tygodnia