



World
PT Day
2026

У БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ РУХАЙТЕСЬ БІЛЬШЕ

31 % дорослих та **80 %** підлітків не досягають рекомендованого рівня фізичної активності



Чому фізична активність має значення?

Регулярна фізична активність:



захищає від серцевих захворювань, інсульту, діабету та деяких видів раку



знижує ризик ожиріння



покращує психічне здоров'я, настрій та сон



допомагає дітям рости міцними та правильно розвиватися



допомагає літнім людям залишатися самостійними та уникати падінь



допомагає зберегти мозок здоровим та може знизити ризик розвитку деменції та хвороби Альцгеймера



покращує пам'ять, увагу та навички мислення в будь-якому віці

Починайте з **раннього віку**.
Ведіть активний **спосіб життя**.
Залишайтеся активними протягом **усього життя**.

Фізична активність у будь-якому віці покращує здоров'я, незалежність та якість життя. Фізичний терапевт може порадити, як безпечно займатися вправами та досягти рекомендованого рівня активності.

Як я могу відстежувати свою фізичну активність?

Чи є у вас смартфон, смарт-годинник або інший портативний пристрій? Почніть використовувати їх, щоб ставити собі цілі, відстежувати фізичну активність та мотивувати себе рухатися більше, аби дотримуватися рекомендацій щодо фізичної активності.

Які є рекомендації щодо фізичної активності?

УСІ, ХТО МОЖЕ

ДОРΟΣЛІ

ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ

ДОРΟΣЛІ

ЛЮДИ ЛІТНЬОГО ВІКУ

УСІ, ХТО МОЖЕ



Обмежте час, проведений у сидячому положенні, замість цього займайтеся будь-якою фізичною активністю



Виконуйте **150-300 хвилин**

аеробних вправ на тиждень



Виконуйте вправи **60 хвилин на день**



2 дні на тиждень

виконуйте силові вправи для м'язів



3 дні на тиждень

виконуйте силові вправи для м'язів



Виконуйте **300+ хвилин вправ на тиждень** – чим більше, тим краще!

Чи варто мені менше сидіти?

Тривале сидіння або постійне споглядання на екрани пристроїв, підвищує ризик розвитку неінфекційних захворювань, зокрема раку, серцево-судинних захворювань, хронічних захворювань легенів та діабету. Будь-яка фізична активність має значення, включаючи ходу, хатню роботу, ігри та спорт.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday