

A FIZIKAI AKTIVITÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

2024 szeptember

MINDEN NAP EGY LÉPÉSEL TÖBBET AZ EGÉSZSÉGÉRT

**A WHO ajánlása az 5 és 17 év közötti gyermekek és fiatalok számára:
NAPONTA LEGALÁBB 60 PERC, legalább közepes intenzitású fizikai aktivitás**

+

Hetente legalább 3 nap intenzív fizikai aktivitás javasolt, ami a csontokat és az izmokat is erősíti

Aerob tevékenység: nagy izomcsoportok dinamikus mozgása, könnyűtől intenzív szintig.

Mérsékelt testmozgás: közben gyorsabban ver a szív, de a tevékenység közben még beszélhet vagy énekelhet.



gyors tempójú gyaloglás az iskolába



tollaslabda



biciklizés



gördeszka



görcsolya



gyors tempójú kutyasétáltatás

Intenzív fizikai tevékenység: a tevékenység közben a légzés gyakorisága növekszik és nehezen lehet beszélni.



szaladás



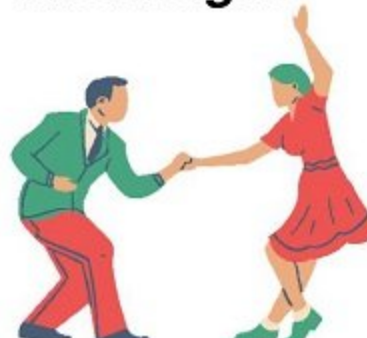
labdarugás



kosárlabda



úszás



tánc



harcművészetek

Csökkentse a képernyők előtt eltöltött időt (telefon, számítógép, laptop, tv).

Válasszon olyan fajta testmozgást, amely örömet okoz és amelyet könnyen be tud illeszteni a mindennapjaiba.



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică



Direcția de Sănătate Publică Harghita