

Încearcă să te deplasezi pe jos, cu bicicleta, cu rolele sau cu skateboard-ul în locul mijloacelor de transport în comun!

## BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA COPII



**Crește rezistența organismului**  
(în special a sistemului cardiovascular și respirator)



**Crește forța musculară și ajută la întărirea oaselor**



**Stimulează activitatea sistemului nervos**  
(îmbunătățește rezultatele școlare, ajută la dezvoltarea abilităților practice, reduce simptomele depresiei)



**Scade riscul de obezitate**



**Scade riscul de a dezvolta alte boli**  
(de exemplu boli de inimă, unele cancere, diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, osteoporoză)



**Crește nivelul de energie și induce o stare de entuziasm și optimism**

**Tinerii cu un nivel de activitate fizică mai înalt tind să aibe performanțe cognitive superioare (de exemplu memorie și concentrare mai bune)!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

## CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2023



**60**  
minute  
pe zi  
**pentru  
sănătatea ta!**



**Scurt îndrumar pentru adolescenți cu vârste între 14 și 17 ani**



MINISTERUL SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

**CNSBN**

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ  
SECȚIA EXTERNĂ DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ CLUJ



# Stabilește un plan de activitate fizică zilnică împreună cu familia sau prietenii!

Nivelurile minime de activitate fizică recomandate de Organizația Mondială a Sănătății pentru copii și adolescenți (cu vârste între 5 și 17 ani)

Minim  
**60 MINUTE PE ZI**  
de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin  
**3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ**  
activitatea fizică să fie intensă.

Dacă nu ai fost activ fizic până acum, începe cu activități ușoare și exersează în ritmul tău!

## ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- În timpul ei nu se poate vorbi sau se poate vorbi cu greutate



Jogging

Drumeție montană



Ciclism rapid

Basket



Fotbal

Înot



## ACTIVITATE FIZICĂ MODERATĂ

- Crește ritmul bătăilor inimii și frecvența respirației
- Se poate vorbi sau cânta



Mers în ritm rapid

Mers cu bicicleta



Grădinărit

Mers cu skateboard-ul



Mers cu rolele

Aerobic



## ACTIVITATE FIZICĂ SCĂZUTĂ

- Nu produce o creștere semnificativă a ritmului bătăilor inimii sau a ritmului respirator.



Plimbare cu cainele

Pescuit



Tenis de masa

Dans lent



Activități casnice



deplasări pe distanțe scurte în ritm lent

