

Încurajați copilul să practice jocuri care implică mișcare fizică și care îl vor obișnui cu un stil de viață activ!

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

Inclueți activități fizice împreună cu copilul dumneavoastră (de exemplu mers cu bicicleta sau drumeții) în rutina familiei!

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
copilului tău!**



Scurt îndrumar pentru părinții copiilor cu vârste între 5 și 17 ani



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



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



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

Sprrijiniți inițiativele copilului legate de activitatea fizică, de exemplu să se înscrie într-un club sportiv sau să participe la competiții sportive!

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.

Oferiți copilului echipamente care îi permit să desfășoare activități fizice protejate (de exemplu bicicletă sau role și cască de protecție)!

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 INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- Nu se poate vorbi sau poate vorbi cu greutate



Jogging

Drumeție montană



Ciclism rapid

Basket



Fotbal

Înot

