

CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023



**pentru sănătatea
copilului tău!**

**Pentru copii și adolescenți cu vârste între 5 și 17 ani
Organizația Mondială a Sănătății
recomandă**

Minim

60 MINUTE PE ZI

de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin

3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ

activitatea fizică să fie intensă.

**Încurajați-vă copilul să fie cât mai activ, chiar dacă
durata activității fizice nu ajunge la 60 de minute pe zi!**

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

**Oferiți copilului posibilitatea de a participa la activități
fizice cât mai plăcute, variate și adaptate
vârstei și abilităților sale!**

**Încurajați copilul să reducă timpul dedicat activităților
sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!**

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNSBN

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