



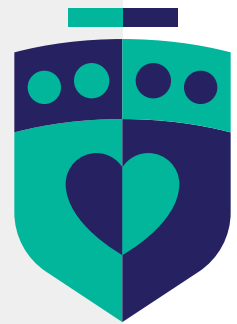
Institutul
Național de
Sănătate Publică



Beneficiile activității fizice la copii

Acest material *gratuit* este destinat copiilor între 14-17 ani

15.11.2023

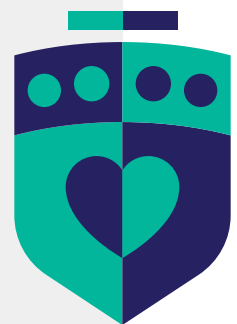


Beneficiile activității fizice la copii

Bine te-am găsit !

- ❖ Vrei să te simți mai în formă?
- ❖ Vrei să ai note mai bune la școală?
- ❖ Vrei să ai mai multă energie ca să faci sport?
- ❖ Vrei să scapi de kilogramele în plus?
- ❖ Vrei să dormi mai bine?
- ❖ Vrei să ai mai multă încredere în tine?

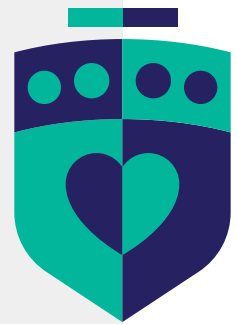




Beneficiile activității fizice la copii

Practică activități fizice în mod regulat !



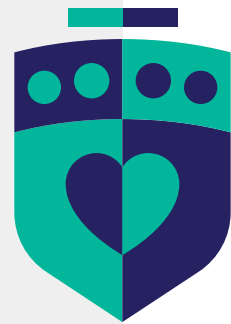


Beneficiile activității fizice la copii

Activitățile fizice îți îmbunătățesc:

- ✓ Forma fizică
- ✓ Forța musculară
- ✓ Sănătatea oaselor
- ✓ Aspectul tenului
- ✓ Performanțele școlare
- ✓ Memoria, concentrarea
- ✓ Calitatea somnului
- ✓ Imunitatea organismului
- ✓ Încrederea în propria persoană
- ✓ Sociabilitatea





Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății pentru categoria voastră de vârstă în ceea ce privește activitățile fizice sunt:



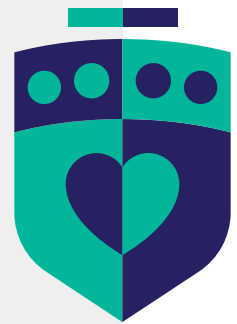
Cel puțin **60** MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă



Cel puțin **3** ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense

și

activități fizice care întăresc mușchii și oasele



Tipuri de activități fizice fizice la copii

Activitate fizică AEROBĂ = contracții dinamice ale grupurilor musculare mari, de intensitate ușoară, **moderată** sau **intensă**:

Activitate fizică moderată: îți bate inima mai repede dar poți vorbi sau cânta.



mers pe jos la școală în ritm rapid



badminton



mers cu bicicleta



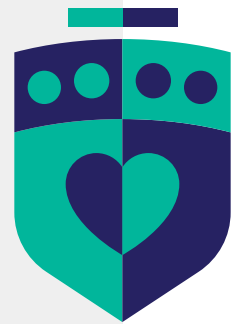
skateboard



role



plimbat câinele în ritm rapid



Tipuri de activități fizice la copii

Activitate fizică *intensă*: crește frecvența respirațiilor, vorbești greu în timpul ei.



alergat



fotbal



baschet



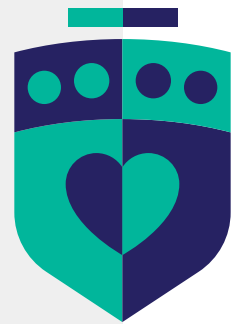
înot



dans



arte marțiale



Tipuri de activități fizice la copii

Activitate fizică ce întărește mușchii și oasele

- cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ

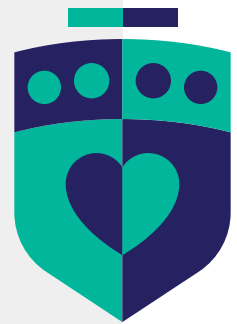
-îmbunătățește forța musculară,
rezistența și masa musculară.

Exemple: căratul cumpărăturilor,

urcarea scărilor,

utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.





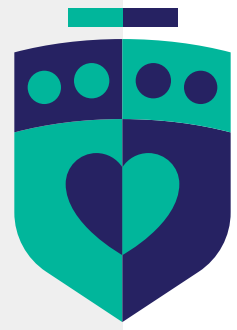
Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

**Redu timpul petrecut în fața ecranelor
(telefon, computer, laptop, tv) !**



**Petrece mai mult timp în aer
liber, cu prietenii !**





Exemple de activități fizice la copii

plimbări pe distanțe scurte



pescuit



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



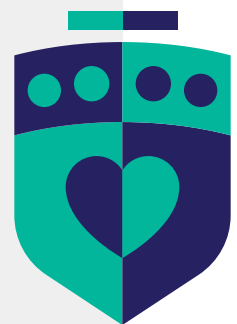
plimbări cu câinele



dans lent



activități casnice



Recomandări pentru practicarea activității fizice la copii

**Alege activități fizice care îți aduc bucurie și pe care poți să le integrezi în programul tău
ZILNIC !**





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România

Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619

Fax: +4 0213 123 426

E-mail: directie.generala@insp.gov.ro