

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

septembrie 2024

ZILNIC UN PAS ÎN PLUS PENTRU SĂNĂTATE

Recomandări OMS pentru copii și adolescenți între 5 și 17 ani:
cel puțin 60 MINUTE PE ZI activitate fizică aerobă de intensitate cel puțin moderată

+

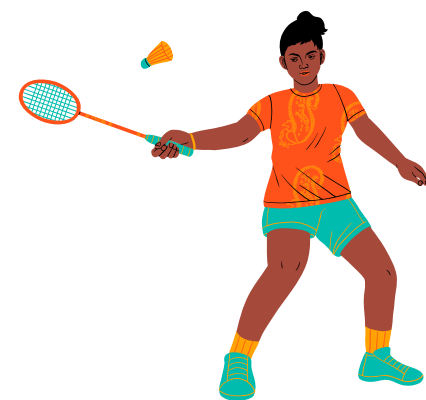
în cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Activitate fizică aerobă: contracții dinamice ale grupurilor musculare mari, de intensitate ușoară, moderată sau intensă.

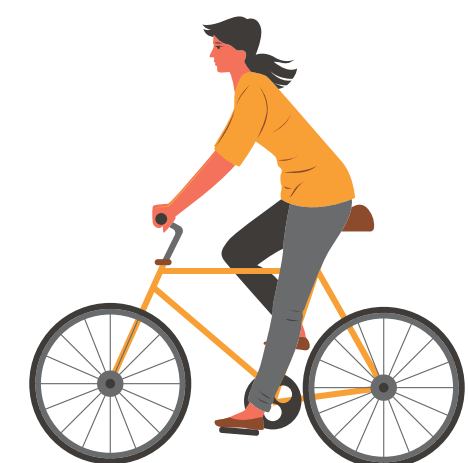
Activitate fizică moderată: îți bate inima mai repede dar poți vorbi sau cânta.



mers pe jos la școală în ritm rapid



badminton



mers cu bicicleta



skateboard



role



plimbat câinele în ritm rapid

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



alergat



fotbal



baschet



înot



dans



arte marțiale

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

Alege activități fizice care îți aduc bucurie și pe care poți să le integrezi în programul tău zilnic.

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

DSP Județul