

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 SĂNĂȚĂȚII



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!

## ACTIVITĂȚE 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

## ACTIVITĂȚE 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

## ACTIVITĂȚE 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