

Mungesa e aktivitetit fizik lidhet me:



- Mbipeshën

- Tensionin e lartë



- Sëmundjet e zemrës



- Goditje në tru

- Diabetin



- Kancerin

- Depresionin



Aktiviteti i rregullt fizik ju mban të shëndetshëm. Ju duhet të bëni çdo ditë të paktën 60 minuta aktivitet fizik.

Aktivitet fizik i moderuar

Në aktivitetin fizik të moderuar hyjnë ecja, kërcimi, noti, biçikleta, loja jashtë shtëpisë.



Vrap 3 herë në javë



Ecje 1200/10,000 hapa



Ushtrime aerobike 60 minuta

Aktivitet fizik vigoroz

Në aktivitetin fizik vigoroz hyn futboli, vrap, basketbolli.



Sport 3 herë në javë



Aktivitete për forcimin e kockave 3 herë në javë



Aktivitete për forcimin e muskujve 3 herë në javë



AKTIVITETI FIZIK



PËRFITIMET SHËNDETËSORE

Një projekt i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:



Save the Children

Sa aktivitet është
mjaftueshëm për ju?

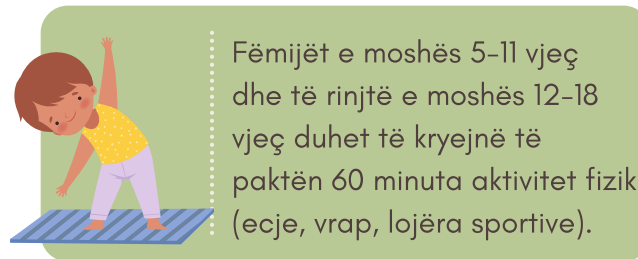
KËSHILLA

Kufizoni elektronikën

Shpenzoni më pak se dy orë në ditë përpara televizorit, kompjuterit apo lojërave të tjera elektronike.



Ushqyerja e shëndetshme dhe aktiviteti fizik do t'ju ndihmojnë që të rriteni të shëndetshëm.



Fëmijët e moshës 5-11 vjeç dhe të rinjtë e moshës 12-18 vjeç duhet të kryejnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik (ecje, vrap, lojëra sportive).

Fëmijët e moshave nga 5-17 vjeç duhet të bëjnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik me intensitet mesatar ose të lartë në ditë (vrapim, çiklizim apo not të shpejtë, etj).



**Sporti ndikon
në zhvillimin
e aftësive komunikuese**

Ushtrohu çdo ditë

Mundohu të bësh ushtrime fizike çdo ditë.



Ji aktiv, djersit pak



Zgjidh ushtrime që i bën me qejf.

EC 10,000 hapa çdo ditë

Mundohu të jesh aktiv dhe ta vësh trupin në lëvizje.



Model pozitiv



Luaj me fëmijët. Nxiti ata të jenë fizikisht aktivë çdo ditë. Bëhu një model pozitiv.