

ZALECENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

DZIECI I MŁODZIEŻ (W WIEKU 5 - 17 LAT)

Prowadzenie bardziej siedzącego trybu życia wiąże się z następującymi niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi:

- zwiększona otyłość,
- gorsze zdrowie kardiometaboliczne,
- gorsza sprawność,
- pogorszenie zachowań behawioralnych / prospołecznych,
- skrócony czas i gorszej jakości sen.

Dzieci i młodzież powinny ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej, szczególnie czas spędzany przed ekranem i przy urządzeniach mobilnych.

REGUŁY POSTĘPOWANIA

Podjęcie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak.

Co na start? Aktywność fizyczną warto rozpocząć od niewielkich ćwiczeń, a następnie wraz z czasem zwiększać częstotliwość, intensywność i czas trwania.

Najważniejsza jest systematyczność. Pracuj nad motywacją i ciesz się aktywnością fizyczną!



ORGANIZATORZY



NARODOWY
BANK POLSKI

Projekt realizowany
z Narodowym Bankiem Polskim
w ramach programu edukacji ekonomicznej