

Încurajați copilul să practice jocuri care implică mișcare fizică și care îl vor obișnui cu un stil de viață activ!

## 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**

**Includeți activități fizice împreună cu copilul dumneavoastră (de exemplu mers cu bicicleta sau drumeții) în rutina familiei!**

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  
copilului tău!**



**Scurt îndrumar pentru părinții copiilor cu vârste între 5 și 17 ani**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ  
SECȚIA EXTERNĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ



**Sprijiți inițiativele copilului legate de activitatea fizică, de exemplu să se înscrie într-un club sportiv sau să participe la competiții sportive!**

**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.

**Oferiți copilului echipamente care îi permit să desfășoare activități fizice protejate (de exemplu bicicletă sau role și cască de protecție)!**

## ACTIVITATE 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



## ACTIVITATE FIZICĂ INTENSĂ

- Mai intensă decât activitatea moderată
- Nu se poate vorbi sau poate vorbi cu greutate



Jogging

Drumeție montană



Ciclism rapid

Basket



Fotbal

Înot

