

REKOMANDIME TË OBSH-së PËR AKTIVITET FIZIK

(5–17 vjet)



Përfitimet nga aktiviteti fizik tek fëmijët dhe adoleshentët (5-17 vjet) përfshijnë përmirësimin e aftësive fizike (kardiorespiratore dhe muskulare), përmirësimin e shëndetit kardiometabolik (tensioni i gjakut, nivelet e yndyrës, ndjeshmëria ndaj glukozës dhe insulinës), zvogëlimin e niveleve të yndyrnave trupore, kocka më të shëndetshme, rezultate më të mira kognitive (sukses akademik, funksione ekzekutive) dhe mirëqenien mendore (zvogëlimi i simptomave të depresionit).

Të paktën



60
minuta në ditë



aktivitet fizik me intensitet të moderuar deri në të lartë gjatë gjithë javës; pjesa më e madhe e këtij aktiviteti duhet të jetë aerob.



Rekomandim:

› Fëmijët dhe adoleshentët çdo ditë duhet të praktikojnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar dhe të lartë, kryesisht aerob.

› Aktivitetet aerobe me intensitet të lartë, si dhe ushtrimet për përforcimin e muskujve dhe kockave, duhet të përfshihen të paktën 3 herë në javë.

Të paktën



3
ditë në javë



duhet të bëhet aktivitet fizik aerob me intensitet të lartë, si dhe aktivitete të cilat i përforcojnë muskujt dhe kockat.



REKOMANDIME PËR
PRAKTIKA TË MIRA

- Është më mirë të jeni fizikisht aktiv, se sa të mos praktikoni aspak aktivitet fizik.
- Nëse fëmijët dhe adoleshentët nuk i zbatojnë rekomandimet e dhëna, çfarë do forme e aktivitetit fizik do të ketë efekt pozitiv ndaj shëndetit të tyre.
- Fëmijët dhe adoleshentët duhet të fillojnë me një nivel më të ulët të aktivitetit fizik dhe me kalimin e kohës gradualisht ta rrisin frekuencën, intensitetin dhe kohëzgjatjen.
- E rëndësishme është që të gjithë fëmijëve dhe adoleshentëve tu sigurohen mundësi të sigurta dhe të barabarta për pjesëmarrje në aktivitete fizike që janë zbavitëse, të shumëllojshme dhe të përshtatshme për moshën dhe aftësitë e tyre.

Tek fëmijët dhe adoleshentët ndenja ulur për një kohë të gjatë sa si rezultat këto efekte negative ndaj shëndetit: nivel të rritur të yndyrnave, përkeqësim të shëndetit kardiometabolik dhe kondicionit fizik, çrregullim në sjellje dhe ndërveprim social, si dhe shkurtim të kohëzgjatjes së gjumit.

Rekomandim:

› Fëmijët dhe adoleshentët duhet ta kufizojnë kohën e kaluar duke ndenjur ulur, sidomos atë para ekraneve.

KUFIZONI

kohën e kaluar në aktivitete që bëhen duke ndenjur ulur, sidomos ato para ekraneve.

