

ПРЕПОРАКИ НА СЗО ЗА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

(5–17 години)



Придобивките од физичката активност кај деца и адолесценти (5-17 години) вклучуваат подобрена физичка кондиција (кардиореспираторна и мускулна), подобро кардиометаболно здравје (крвен притисок, нивоа на масти, глукоза и инсулинска чувствителност), намалено количество телесни масти, посилни коски, подобри когнитивни резултати (академски успех, извршни функции) и ментална благосостојба (намалени симптоми на депресија).

Најмалку



60
МИНУТИ дневно



физичка активност со умерен до силен интензитет во текот на неделата; најголемиот дел од оваа активност треба да биде аеробна.



Препорака:

› Децата и адолесцентите треба секој ден да практикуваат најмалку 60 минути физичка активност со умерен до висок интензитет, главно аеробна.

› Аеробните активности со силен интензитет, како и вежбите за зајакнување на мускулите и коските, треба да бидат вклучени најмалку 3 пати неделно.

Најмалку



3
ДЕНА во неделата



треба да се вклучат аеробни активности со висок интензитет, како и активности кои ги зајакнуваат мускулите и коските.



ПРЕПОРАКИ ЗА
ДОБРА ПРАКСА

- Подобрo е да се биде физички активен, отколку воопшто да не се практикува физичка активност.
- Доколку децата и адолесцентите не ги исполнуваат препорачаните препораки, и каква било форма на физичка активност, сепак ќе има позитивен ефект врз нивното здравје;
- Децата и адолесцентите треба да започнат со помал степен на физичка активност и со текот на времето постепено да ја зголемуваат фреквенцијата, интензитетот и времетраењето;
- Важно е на сите деца и адолесценти да им се обезбедат безбедни и праведни можности за учество во физички активности што се забавни, разновидни и соодветни за нивната возраст и способности.

Кај децата и адолесцентите, долготрајното седење е поврзано со следните негативни здравствени ефекти: зголемено ниво на масти, влошено кардиометаболно здравје и физичка кондиција, нарушувања во однесувањето и социјалната интеракција, како и намалено времетраење на спиењето

Препораки:

› Децата и адолесцентите треба да го ограничат времето поминато во седење, особено времето пред екраните

ОГРАНИЧЕТЕ

го времето поминато во седечки активности, особено времето пред екраните.

