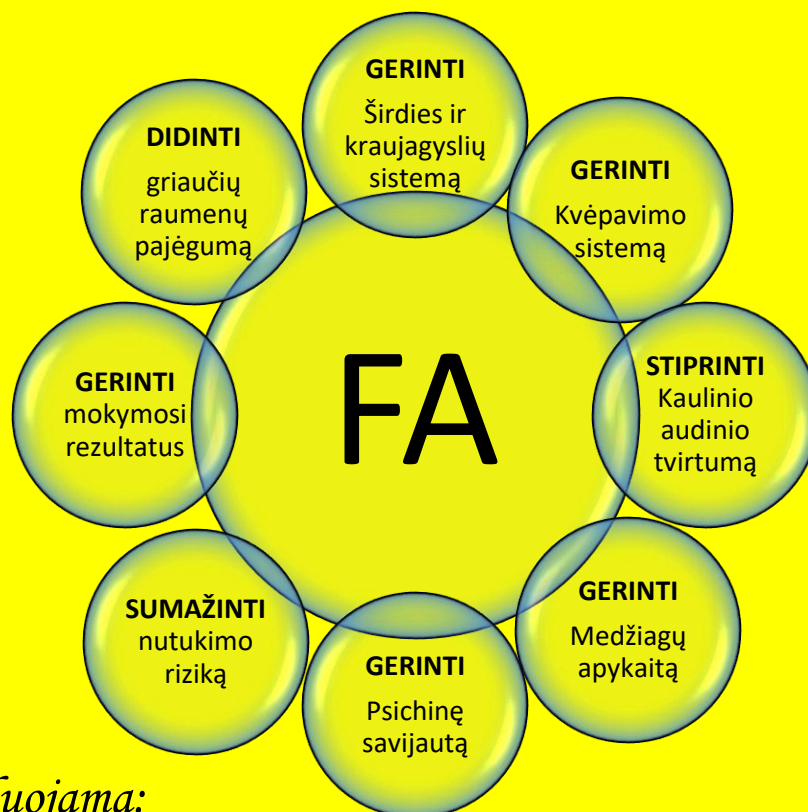


TĖVŲ DĖMESIUI !

Fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams ir paaugliams

Siekiant, vaikams (nuo 6 iki 11 metų) ir paaugliams (nuo 12 iki 17 metų) :



Rekomenduojama:

1. Užsiimti ne mažesne nei 60 minučių vidutinio ar didesnio intensyvumo fizine veikla kasdien. Per savaitę tai turi sudaryti ne mažiau kaip 300 minučių.
„Sukaupti 60 minučių fizinės veiklos“ reiškia, kad dienos fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pavyzdžiui, per 2 kartus po 30 minučių ar net per 3 kartus po 20 minučių.
2. Fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei 60 minučių ir trukti bent 1,5 - 2 valandas (120 minučių) kasdien.
3. Fizinė veikla turi vykti ne trumpesniais intervalais kaip 10 minučių.
4. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti išvermę lavinanti veikla. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikia užsiimti ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę.

Jei vaikai ar paaugliai **nesilaiko šių rekomendacijų** ir jų fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis, nei rekomenduojama, net ir mažiau intensyvi (ar trumpesnė) fizinė veikla suteiks daugiau naudos sveikatai ir gerai savijautai negu fizinis pasyvumas ir ilgas sėdėjimas.