



1 godzina lub więcej
aktywności fizycznej każdego
dnia

-
- ★ 5+ porcji owoców i warzyw dziennie
 - ★ 4 porcje wody dziennie
 - ★ 3 porcje niskotłuszczowego nabiału dziennie
 - ★ 2 godziny lub mniej dziennie przed ekranem
 - ★ **1 godzina lub więcej aktywności fizycznej**



Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej

- ✦ Zmniejszenie ryzyka
 - ✦ Zawału
 - ✦ Raka okrężnicy
 - ✦ Cukrzycy
 - ✦ Nadciśnienia



Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej

- ★ Powiązane z mniejszą aktywnością fizyczną:
 - ✧ Pobyty w szpitalu
 - ✧ Wizyty u lekarza
 - ✧ Leki



Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej

- ★ Sprzyja kontroli wagi
- ★ Pomaga zachować zdrowe kości, mięśnie i stawy
- ★ Redukuje objawy niepokoju i depresji



Ryzyka wynikające z braku aktywności fizycznej

- ✦ Brak aktywności fizycznej – wiodąca przyczyna zachorowań i niepełnosprawności
 - ✦ Choroba wieńcowa
 - ✦ Nowotwory okrężnicy i sutka
 - ✦ Złamania kości
 - ✦ Cukrzyca, nadciśnienie



Jak dużo aktywności fizycznej potrzebujesz?

Dzieci: Co najmniej 60 minut

Dorośli: Co najmniej 30 minut



Różnica pomiędzy „umiarkowaną” i „intensywną” aktywnością fizyczną

★ Intensywna

- ✧ Intensywne pocenie się
- ✧ Przyspieszony oddech
- ✧ Przyspieszają akcję serca

★ Umiarkowana

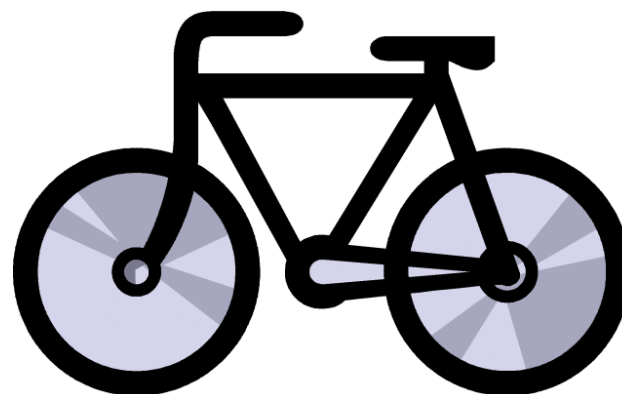
- ✧ Praca mięśni
- ✧ Przyspieszają akcję serca



Umiarkowana aktywność fizyczna

Przykłady

- ★ Szybki spacer
- ★ Pływanie
- ★ Jazda na rowerze
- ★ Prace podwórkowe/ w ogródku
- ★ Taniec
- ★ Różnorodne czynności domowe/zawodowe



Intensywna aktywność fizyczna

Przykłady

- ★ Jogging/bieganie
- ★ Pływanie na basenie
- ★ Jazda na rowerze
- ★ Aerobik
- ★ Jazda na łyżwa
- ★ Skakanka
- ★ Marsz w terenie
- ★ Sporty z użyciem rakiet
- ★ Konkurencyjne sporty drużynowe



Zalety ćwiczeń siłowych



- ✧ Więcej mięśni i mniej tłuszczu = spalanie większej ilości kalorii
- ✧ Poprawa równowagi i koordynacji
- ✧ Poprawa stanu kości



Kroki zmierzające do zwiększenia aktywności fizycznej:

- ★ Zdecyduj dokładnie, co będziesz robić
 - ✧ Co, gdzie, kiedy, z kim i jak długo
- ★ Ustal cele
- ★ Zapisuj postępy



Przykład

- ★ Co Taniec
- ★ Gdzie Pokój dzienny – radio
- ★ Kiedy Przed kolacją, Pn, Śr., Pt.
- ★ Z kim Samotnie
- ★ Jak długo 30 minut



Przykład

- ★ Co Spacer
- ★ Gdzie Sprawunki
- ★ Kiedy Ranki
- ★ Z kim Samotnie pn-pt, z dziećmi
sob-niedz
- ★ Jak długo > 30 minut



Kroki zmierzające do zwiększenia aktywności fizycznej: Dziennik aktywności

<u>Data</u>	<u>Czynność</u>	<u>Komentarze</u>
23 maja	15 min. spaceru	Zadyszka
4 sierpnia	30 min. spaceru	Na zewnątrz jest gorąco, ale mam energię.



Dodatkowe sugestie:

- ★ Zdecyduj, jak siebie za to wynagrodzisz
- ★ Znajdź towarzysza ćwiczeń



Dodatkowe sugestie:

- ★ Idź piechotą do sklepu lub zaparkuj na samym końcu parkingu.
- ★ Wchodź po schodach
- ★ Przejdź się do mieszkania znajomych, zamiast dzwonić, a jeżeli dzwonisz, spaceruj podczas rozmowy.





Jak zachęcić dzieci do większej aktywności fizycznej.

Jak pomóc swojemu dziecku

- ★ Dawaj dobry przykład
- ★ Zachęcaj do aktywności fizycznej
 - ✧ Sporty, gry, zabawy
 - ✧ Nie zniechęcaj
- ★ Ogranicz czasu przed ekranem



Jak pomóc swojemu dziecku

★ Baw się ze swoimi dziećmi

✧ Skaczcie przez skakankę,
grajcie w piłkę, tańczcie

★ Idźcie na rodzinny spacer

✧ Idźcie do parku, do szkoły, wokół dzielnicy, do sklepu

★ Zapisz dziecko na zajęcia sportowe po lekcjach w lokalnym parku.





**1 godzina lub więcej
umiarkowanej i intensywnej
aktywności fizycznej**

www.clocc.net