

# MARADJUNK AKTÍVAK AZ ÖNKÉNTES KARANTÉN IDEJÉN IS!

## Ajánlások gyermekeknek

**FIGYELEM!** A gyakorlatokat és tanácsokat azok számára ajánljuk, akik egészségesek és nincsenek akut megbetegedésre utaló tüneteik. Ez az ajánlás nem helyettesít semmilyen orvosi útmutatást.

A gyermekeknél a mozgás az egészséges életmód mellett fontos szerepet játszik a szervezetük fejlődésében is.



6 és 18 éves kor között

- napi 60 perc legalább közepes intenzitású aktivitás-szükségessé.
- Emellett hetente legalább háromszor kell végezniük erőteljes intenzitású mozgást,
- és a növekedésben lévő csontok megfelelő erősségének elérése érdekében, hetente legalább háromszor futás, ugrálás és egyéb teherviselő tevékenységek végzése ajánlott.



5 éves kor alatt szükséges a gyermekeknek naponta legalább 180 perc különböző intenzitású fizikai aktivitás, melyből legalább 60 perc mérsékelt vagy fokozott intenzitású tevékenység kell legyen, több részben elosztva a nap folyamán.



Forrás: WHO Regional Office from Europe

SZÉCHENYI 2020