

PIRAMIDA ACTIVITĂȚILOR FIZICE

(copii și adolescenți)



LIMITEAZĂ
vizionarea
programelor
și a filmelor TV,
computer, jocurile
video, etc.

FII ACTIV ȘI PRACTICĂ
de 2-3 ori pe săptămână activități
care dezvoltă flexibilitatea și puterea
(arte marțiale, înotul, etc.)

ALEGE O ACTIVITATE ȘI PRACTICĂ
în mod regulat
la nivel individual (urcarea/coborârea scărilor, mersul pe
role, bicicleta, skateboarding-ul, sărituri în coardă,
skateboard)
sau
în grup (basket, volei, fotbal, înotul, dansul, jocul de-a v-
ați ascunselea, șotronul, etc.)