

# JEBKURA FIZISKĀ AKTIVITĀTE IR IEGUVUMS VESELĪBAI!

## Fizisko aktivitāšu ieteikumi bērniem un pusaudžiem (0-17 gadi)

Mazāks depresijas un trauksmes attīstības risks

Samazina stresu un uzlabo miegu

Veselīgs ķermeņa svars, augšana un attīstība

Stiprina kaulus un muskuļus



Samazina hronisku slimību risku pieaugušo vecumā

Veicina sociālo prasmju attīstību, vairo pašapziņu un neatkarību

Uzlabo līdzsvaru, stāju, elastību, motorās prasmes

Uzlabo atmiņu, pieaug koncentrēšanās spējas

### Fizisko aktivitāšu principi:

- ✓ regulāras un daudzveidīgas
- ✓ jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks
- ✓ atbilstošas vecumam un iemaņām
- ✓ tām jārada prieks
- ✓ veicot fiziskās aktivitātes, jāievēro drošas vides principi
- ✓ vairāk ir labāk

### VISAS DIENAS GARUMĀ, DAŽĀDOS VEIDOS

### Bērniem (0-4 gadi)

### VISMAZ 3 STUNDAS VISAS DIENAS GARUMĀ

#### Zīdaiņiem (0-1 gads)

jebkuras intensitātes fiziskās aktivitātes uz grīdas vai aktivitātes ūdenī, **vismaz 30 minūtes** pozīcijā uz vēdera

jāierobežo nepārtraukti sēdus pozīcijā pavadītais laiks (autokrēslīnā, ēdināšanas krēslīnā) uz ne ilgāk kā **1 stundu**

**Aktivitātes muskuļu un motorikas attīstībai:**



#### Agrīnā un pirmsskolas vecuma bērniem

#### 1-2 gadi

dažādas intensitātes un veida fiziskās aktivitātes



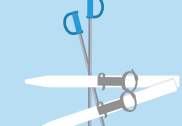
#### 3-4 gadi

dažādas intensitātes un veida fiziskās aktivitātes, no kurām 60 minūtes ir vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes



Bērniem, kas **jaunāki par 2 gadiem**, nav ieteicams pavadīt laiku pie televizora vai viedierīcēm. Bērniem **no 2 līdz 4 gadu vecumam** ekrānlaiku ieteicams ierobežot līdz vienai stundai dienā.

### Bērniem un pusaudžiem (5-17 gadi)



Bērniem un pusaudžiem vecumā no **5 līdz 17 gadiem** ieteicams ierobežot ekrānlaiku līdz 2 stundām dienā, neskaitot mācību procesu. Jo mazāk laika bērns vai pusaudzis pavada mazkustīgi, jo labāk.