

Bodi aktiven vsak dan in počutil se boš odlično

Ko si mlad naravno veš, da se želi tvoje telo gibati!

Se strinjaš, da je včasih res zelo težko sedeti pri miru?

Koliko aktivnosti potrebujem?

Če si star med 6 in 17 let, potrebuješ **vsaj 60 minut** telesne aktivnosti vsak dan.

60 minut naenkrat?

Ni potrebno – razdeli svojo telesno aktivnost preko dneva, kakor ti ustreza:

pred šolo

- Hodi ali kolesari do šole.



po šoli

- Pojdi na sprehod.
- Igraj košarko/nogomet.



med odmorom

- Igraj se s svojimi prijatelji.



?

Kakšno vrsto aktivnosti potrebujem?

Kombinacijo različnih aktivnosti, pri katerih se:

pospeši tvoj srčni utrip



gradijo tvoje mišice



krepijo tvoje kosti



Hm, okrepi moje kosti?

Čudno se sliši, kajne? Vendar kosti potrebujejo pritisk, da postanejo močnejše – zato teči, skači in se gibaj.

Gibaj se in izberi aktivnosti, v katerih uživaš.

Gibanje ima veliko koristi za tvoje zdravje:

- Več energije
- Več samozavesti
- Več sproščenosti