

## Aktivni mladi za zdraviji život: zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih

Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Prilog broj 8.

# Kanadske smernice za fizičku aktivnost

## Za mlade osobe (starosti od 12. do 17. godina)

### PREPORUKE

U cilju ostvarivanja efekata korisnih za zdravlje, mlade osobe starosti 12-17 godina treba da akumuliraju najmanje 60 minuta umerene do visoko-intenzivne fizičke aktivnosti tokom dana. Ovo uključuje sledeće:

- Visoko-intenzivne aktivnosti najmanje tri puta nedeljno
- Aktivnosti za jačanje mišića i kostiju najmanje 3 puta nedeljno
- Više fizičke aktivnosti pruža veće korisne efekte za zdravlje

### INTENZITET

Fizička aktivnost umerenog intenziteta kod mladih izaziva blago znojenje i teže disanje tokom vežbanja. Primeri ovakvih aktivnosti su klizanje ili vožnja bicikla.

Fizičke aktivnosti visokog intenziteta izazivaju kod mladih pojačano znojenje i ostajanje bez daha. Primeri ovih aktivnosti su trčanje ili vožnja rolera.

### BITI AKTIVAN NAJMANJE 60 MINUTA DNEVNO POMAŽE MLADIMA DA

- Unaprede opšte zdravlje
- Postižu bolje rezultate u školi
- Pобољшају nivo forme (kondicije)
- Ojačaju svoje telo
- Uživaju u igranju sa prijateljima
- Se osećaju zadovoljno i srećno
- Održavaju zdravu telesnu težinu
- Unaprede samopouzdanje
- Nauče nove veštine

### RODITELJI MOGU POMOĆI U PLANIRANJU DNEVNIH AKTIVNOSTI

- Deca mogu hodati, voziti bicikl, rolere ili skejt do škole
- Ići tokom vikenda na sportske aktivnosti
- Odlaziti na časove vežbanja i posle škole
- Igrati zajedno sa komšijama basket ili ulični hokej nakon večere
- Trenirati sportove kao što su košarka, hokej, plivanje, tenis, skijanje, golf itd

**Sada je pravo vreme. 60 min dnevno čini razliku.**



### Originalni izvor

Kanadsko društvo za  
fizologiju vežbanja

[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

Priredio: CHES © 2015