

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.



med odmorom

- Igraj se s svojimi
prijatelji.

po šoli

- Pojdi na sprehod.
- Igraj
košarko/nogomet.



**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