

CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023



**pentru sănătatea
copilului tău!**

Pentru copii și adolescenți cu vârste între 5 și 17 ani
Organizația Mondială a Sănătății
recomandă

Minim

60 MINUTE PE ZI
de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin

3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ
activitatea fizică să fie intensă.

Încurajați-vă copilul să fie cât mai activ, chiar dacă
durata activității fizice nu ajunge la 60 de minute pe zi!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Oferiți copilului posibilitatea de a participa la activități
fizice cât mai plăcute, variate și adaptate
vârstei și abilităților sale!

Încurajați copilul să reducă timpul dedicat activităților
sedentare și cel petrecut în fața ecranelor!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate
al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ
SECȚIA EXTERNĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLEU



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ