

BODI AKTIVEN VSAK DAN IN POČUTIL SE BOŠ ODLIČNO!

Priporočila za telesno dejavnost za otroke, mladostnike in odrasle

Otroci in mladostniki od 5. do 17. leta:

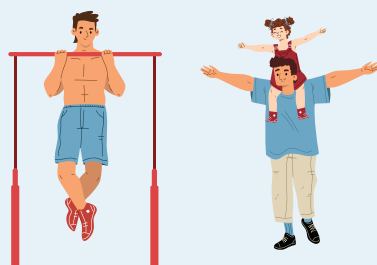
60 minut
na dan

Telesna dejavnost naj bo **aerobna - zmerno do visoko intenzivna**. Šteje vsako gibanje, ob katerem se pospeši srčni utrip.

Vzpodbujajte otroke, da vsaj 3 dni v tednu izvajajo **visoko intenzivno aerobno aktivnost**, pri kateri se pospeši dihanje in srčni utrip.

Del 60 minutnih dnevnih aktivnosti naj predstavljajo:

Dejavnosti, ki krepijo mišice
(vsaj 3 dni v tednu)



Telesna aktivnost, pri kateri mišice delujejo močnejše - na primer plezanje ali visenje.

Dejavnosti, ki krepijo kosti
(vsaj 3 dni v tednu)



Kosti potrebujejo pritisk, da se okrepijo. To lahko dosežete na primer s tekom, skakanjem ali vadbo z utežmi.

Vsak gib šteje. Bodimo aktivni. Vsakdo. Vsepovsod. Vsak dan.

Odrasli:

V odrasli dobi so za ohranitev zdravja potrebne različne kombinacije telesne dejavnosti.

Zmerno intenzivna aerobna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip.

150-300
minut
v tednu

ALI

Visoko intenzivna, aerobna telesna dejavnost.

75-150
minut
v tednu

IN

Dejavnost za krepitev mišic, pri kateri mišice delujejo močnejše.

Vsaj
2-krat
v tednu

Vsak gib šteje. Bodimo aktivni. Vsakdo. Vsepovsod. Vsak dan.

Koristi telesne dejavnosti za zdravje otrok in mladostnikov

Izoblikuje samozavest in socialne veščine.



Izboljša pozornost in učne sposobnosti.



Okrepi mišice in kosti.



Izboljša počutje.

Izboljšuje telesno zmogljivost in krepi zdravje.

Razvije koordinacijo.



Izboljša kakovost spanja.

Vzdržuje telesno težo.

Vsak gib šteje. Bodimo aktivni. Vsakdo. Vsepovsod. Vsak dan.

NIJZ - Območna enota Maribor je osrednja javnozdravstvena ustanova podravske regije in pokriva 41 slovenskih občin in približno 330.000 prebivalcev, kar predstavlja 16 % slovenske populacije. Tesno sodelujemo z ostalimi zdravstvenimi ustanovami regije ter tudi s številnimi drugimi institucijami v regiji s področja šolstva, socialnega varstva, javne uprave ter z regijskimi/lokalnimi odločevalci.

Delujemo na dveh lokacijah v Mariboru; na Prvomajski ulici 1 (sedež območne enote) in na Ljubljanski ulici 4. Delimo se na Oddelek (Enota) za nenalezljive bolezni in Oddelek (Enota) za nalezljive bolezni. **Na Oddelku za nenalezljive bolezni, kamor sodi tudi delovno področje gibanja in telesne dejavnosti, imamo vzpostavljeno organizacijsko strukturo na 7 delovnih skupin:**

- Delovna skupina za preventivne presejalne programe DORA, ZORA, Svit
- Delovna skupina za zdravstveno-vzgojne aktivnosti, programe za promocijo zdravja in sorodne vsebine
- Delovna skupina za koordinacijo dela in sodelovanje s CKZ/ZVC-ji oziroma z ZD-ji v Podravju
- Delovna skupina za preprečevanje, obvladovanje in spremljanje kemičnih/nekemičnih zasvojenosti
- Delovna skupina za duševno zdravje
- Delovna skupina za zdravstveno statistiko, analitiko in zagotavljanje podatkov
- Delovna skupina za proučevanje družbenih dejavnikov zdravja in zdravstvenih neenakosti v Podravju.

Sodelujemo tudi v posvetovalnih, strokovnih in delovnih skupinah na različnih področjih in nivojih na regijski in nacionalni ravni ter vsako leto organiziramo več različnih strokovnih regijskih srečanj in posvetov.

