



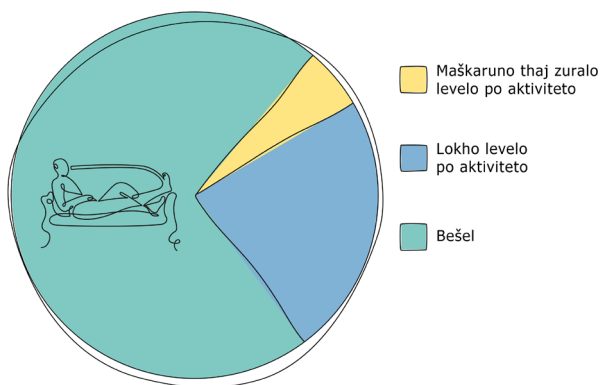
Maj but fyzično aktivitetu thaj maj tsera bešipe

Sa šavora, ternimata, phure thaj e maj phure trobun te inkren šajmata te aven fyzične aktivne khatar intereso, berš thaj funkciaki zor.

Fyzično aktivitetu del te avel maj laši fyzično thaj psyhično saščipe, thaj maj lašo sičaripe, konsentratsia thaj sojipe. Sa normalne džeseke miškimate ži khaj zuralo sporto si ginado khaj e vorba fyzično aktivitetu. Ame miškisajvas so maj tsera, thaj sam maj inaktivne jekh baro kotor ando džes.

Bešipe značij kodi vrama khaj či soves, kana bešes vaj pašlos, thaj si tut tsino energiako phabaripe. Te na miškis tut lunge vrami vazdel o riziko pe but nasvalimata thaj šaj te kerel ke dukhal e kor thaj e pike. Bešipe trobuj te phagel pe miškimasa..

Figur1. Šavora thaj phure bešen jekh baro kotor anda uščadi vrama. Kaver vrami sam varisar maj aktivne.



Savoren si te avel šajipe khaj miškipe

Te avel savoren šajipe pe fyzično aktivitetu trobuj amen sar eksempla:

- te planurisarar thaj te keras žutimaske thana ando them ande diferentne thana
- te das zor pe fyzično aktivitetu ande školake buča thaj te das šavoren šajipe te miškin pe maj but
- šajipe pe miškimaske variatsi pe bučake thana

- te del pe suportu pe parude miškimaske buča ande žutimaske thana (vård och omsorg)
- Te paravel pe phandade normi kaj si pa muršipe/džuvlipe, seksualno inkeripe thaj funksia.

Kodoles khas si varisavi xiba ande fyzično funksia trobuj varisavi žutipe khaj žutij kodoles miškimasa. Jekh intelektualno funkciako telaripe šaj te kerel ke trobuj ekstra žutipe thaj zor manuendar krujal peste thaj khatar o them.

Na bister!

- Sa miškipe ginadžol. Ker miškimate ando džes thaj arakh sake džeseke aktivitetura.
- Le miškimaske pauzi, uni minutsi sako dopaš časo.
- Startulin kusa tsino fyzično aktivitetu thaj ker maj but pao lokhes. Tsera si maj feder sar kanči.
- De čavoren suportu te miškin pe von sako džes thaj de len šajipe pe variatsia ande aktivitetura.
- Manušen khas si nasvalimata vaj funkciako teljaripe trobun te aven kade aktivne sar khaj e zor mukhel len.



Rekomendatsi pe diferentne beršenge grupi

Kadal rekomendatsi pe fyzične aktiviteti thaj bešipe khaj si sikade telal si savoreng ande intrego Švedo thaj sa beršenge grupi, sajek vaj san murš/džuvli, kulturalni inkeripe, sociekonomično statuso vaj funksiako teljaripe.

1. Tsinjar o bešipe

Sa manuš trobun te miškin pe maj but te na bešen za but thaj za lunge vrami tela jokhvareste. Sajek sode beršenge si. Šavora 0–5 berš si te miškin pe kade sar khaj kamen, thaj trobuj len pauza khatar bešipe khatar penge vurdonora thaj skamina.

2. Maj aktivno fyzične

Sa šavora thaj maj phure trobun te aven maj aktivne fyzične sako džes vi pala paraštuj. Šaj te avel jekh fyzično aktiviteti khere, ande škola vaj pe buči vaj pala kodo. Šaj te alos aktivno transporto (phir, lisapeta, inlines vaj variso). Beatonge si fyzično aktiviteti khelipe thaj miškipe pe phuv pe dume vaj po pher. Šavora 1–5 berš trobun te miškin pe diferente butivar sako džes khelimsa, aktivno transporto, te khelen pe avral thaj te arakhen neve droma ando khelipe.

3. Keren fyzično aktiviteti khaj vazdel o pulso

Si rekomendatsi te kerel pe fyzične aktivitetura khaj vazdel o pulso de khatar 6 berš. Kodo šaj te avel sigo phiripe vaj aktivitetura avral, miškipe thaj sporto.

Rekomendatsi pe aktivitetura khaj vazden o pulso

Berš	Minutsi
6–17 berš	Maj tsera 60 minutsi sako džes
18–64 berš	Maj tsera 150–300 minutsi sako kurko
65 berš phure	Maj tsera 150–300 minutsi sako kurko
Kana san phari	Maj tsera 150 minutsi sako kurko

Informtasia avel khatar: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

4. Alon aktivitetura so zuraren muskuli thaj kokala

Šavora thaj maj phure len rekomendatsia te keren fyzične aktivitetura khaj zurarel muskulij thaj kokala. Aktivitetura trobuj te xamij e maj bare muskulij, sar pulpi, pundre, bult haj dume. Kodo šaj te avel ando khelipe, našipe thaj xučipe, vaj kana trenulis vaj sportulis. Kado šaj vi te keren ande džeseske aktivitetura. Sar te phires ande trapti si sar eksemplo aktiviteti khaj zurarel e muskulij ande pundre thaj bul. Tela vrama khaj džuvli si phari trobuj te trenulij telune muskulij te tsinjarel pe riziko te mutren pe tele pala šavoro.

Rekomendatsi po fyzično aktiviteti khaj zurarel muskulij thaj kokala

Berš	Dati ando kurko
6–17 berš	Maj tsera 3 dati ando kurko
18–64 berš	Maj tsera 2 dati ando kurko
65 berš phure	Maj tsera 2 dati ando kurko
Kana san phari	Maj tsera 2 dati ando kurko, treningo telune muskuli (bäckenbottenträning)

Informtasia avel khatar: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

5. Trenulin balanso

Te inkres funksiaki zor thaj te keres te na peres si rekomendatsi phure te trenulin balans thaj miškipe maj tsera trin džes ando kurko. Vi manuš kusa intelektualno teljaripe lel rekomendatsi te trenulin balans ke kodo del pozitivno saščimaske efektura.

Figur 2. Pyramida sikavel formi pa fyzično aktiviteti



Na bister:

- Tela thaj pala pharipe šaj te avel kade ke trobuj te paravel pe aktivitetura pala saščipe.
- Kodoles khas trobuj individualno žutipe thaj diagnosi si te boldel pe khaj nasvalimasko thaj sastimasko žutipe.