



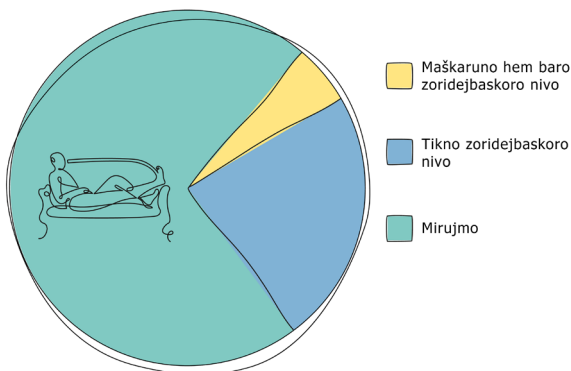
# De prioriteto baŝo fiziko aktiviteti hem tiknjar o beŝibe ko jekthano

Sa o ĉave, terne, bare hem o phure trebela te ovel olen isto ŝajpa te oven fiziko aktivna ko zavisnost kotar olengoro interesi, berŝa hem funkciniribaskoro zoralipe.

O fiziko aktiviteti kerela te ovel poŝukar hem fiziko hem psihikano sastipe, hem pobaro sikljojbaskoro ŝajpe, koncentracija hem sojbaskoro kvaliteti. Ko lafi fiziko aktiviteti khuvela sar o sakodivesutno dviŝibe adŝahar elitikano sportibe. Ama amen dviŝinaja amen sa pohari, o beŝibe ko jekthano hem o na aktiviteti tano jek baro kotar kotar o dive.

O beŝibe ko jekthano raĉuninela pe ko dŝangavdo vreme so beŝela pe, so dainela pe ja pale keda paŝljola pe hem hardŝinela pe hari energija. Te ove beŝlo ko jekthano poviŝe vreme barakerela o rizikija baŝo buteder nasvalipa hem odova ŝaj te kerel pharipa e menjake hem e musijenge. Odoleske o beŝibe ko jekthano trebela te ĉhinavel pe merdibaja.

Figura1. O ĉave hem o bare beŝena jek baro kotar o dŝangavdo vreme. Ko javer vreme siam aktivna ko razna pharipaskere nivaja.



## Sarinen trebela te ovel ŝajpa merdiba

Kaj te ŝaj sarinen te ovel ŝajpa baŝo fizikano aktiviteti trebela amenge ko primer te:

- planirina hem te kera podrŝibaskere thana ko druŝtvo
- vazdel pe o fizikano aktiviteti ko ŝkolakere butikeriba hem te del pe e ĉhavage ŝajpa te dŝan angle ple dviŝibaskere zoralipaja
- dejbe ŝajpe baŝo dviŝibaskiri varijacija ko butikeribaskoro than

- del pe podrŝka baŝo javera dviŝibaskere navike ko arakhibe hem dikhibe
- meninen pe o ograniĉibaskere norme keda vakerela pe baŝo murŝa ja dŝuvlja, seksualikano ikeribe hem funkciniribaskoro zoralipe.

Okova so isi ole disavo fiziko funkciniribaskoro ĉhinavibe ŝaj ka trebel lake ja leske razna adaptiriba hem ŝaj pomoŝibaskere buĉa so loĉarena o dviŝibe. Jek intelektualikano funkciniribaskoro ĉhinavibe ŝaj te kerel e manuŝeske te trebel ekstra pikodejbe hem stimiliribe kotar i okolina hem o druŝtvo.

## Ma bistre!

- Sakova dviŝibe raĉuninela pe. Khede o dviŝiba ko sakodivesutnipe hem arakh sakodivesutne aktivitetija.
- Ker dviŝibaskere pauze disave minutia sakova ekvaŝ sahati.
- Le te kere hari fiziko aktiviteti hem ker ole pobaro hari po hari. Hari tano poŝukar kotar o niŝto.
- Ker lokhe e ĉhavage te dviŝinen pes ko sakodivesutnipe hem de len ŝajpe te ovel olen razna aktivitetija.
- O manuŝa so tane nasvale ja pale isi olen funkciniribaskoro ĉhinavibe trebela te mangel te oven aktivna kobor so mukhela olen olengiri situacija.



## Preporučiba e razna beršengere grupenge

O preporučiba bašo fizičko aktivitetija hem bešiba ko jek than so prezentirina pe tele, važinena sa e manušenge hem beršengere grupenge ki Švedija, bizo razlika dali manuš tano murš ja džuvli, kulturikano palunipa, socioekonomsko preduslovija ja pale funkciniribaskoro činavibe.

### 1. Tiknjar o bešibe ko jek than

Sa e manušenge trebena redovna dvižibaskere pauze kaj te na bešen ko jek than but vreme. Odova važinela bizo razlika kotar o berša. O čhave kotar 0–5 berša na trebela te oven ograničime ko olengoro dvižibe, hem olengeda trebena pauze kotar o bešibe ko primer ko količka ja pale čhavengiri stolica.

### 2. O fizičko aktivno ko razno čhani

Sa o čhave hem o bare bi trebena te oven fizičko aktivna hem ko sa e kurkoskere divesa. Odova šaj te ovel jek fizičko aktiviteti khere, ki škola ja pale ko butikeribaskoro than hem ko slobodno vreme. Manuš šaj hem te birinel te ovel ole jek aktivno transporti maškar razna thana (phiriba, paldibe točako, rošule hem javera buča). Bašo tikne bebija hem olengoro fizičko aktiviteti – vakerela pe bašo khelibe hem dvižibe ko patozi ko dumo hem ko vogi. O čhave maškar o 1–5 berša trebela te ovel olen šajipe te dvižinen pe ko razno čhani butvare ko dive keda khelela pe, aktivno transporti, ovibe avri hem istraživibe razna thana.

### 3. Čhiv ko odova o pulsivazdibaskere fizičko aktiviteti

O pulsivazdibaskere fizičko aktiviteti so dela jek barakerdo pulsi hem dišibe, odova preporučinela pe e čhavage kotar 6 berša. Odova šaj te ovel sigate phiriba ja pale aktivitetija keda džala pe avri, kondicijakoro phiribe hem sportibe.

Preporučiba bašo pulsivazdibaskoro fizičko aktiviteti

Berša	Minutia
6–17 berša	Ko prosek minimalno 60 minutija ko dive
18–64 berša	Najhari 150–300 minutija ko kurko
65 berša hem pophure	Najhari 150–300 minutija ko kurko
Ko khamnipe hem palo odova	Najhari 150 minutija ko kurko

Lejbaskorothan: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

### 4. Birin aktivitetija so zorakerena e muskulen hem e skelete

E čhavage hem e barenge preporučinela pe fizičko aktivitetija so zorakerena e muskulen hem e skelete. O aktivitetija bi trebena te aktivirinen sa e teloskere barder

muskulengere grupen sar soj o čhanga, o kukija, i bul hem o dumo. Ko odova šaj khuvela o khelibe, prastajbe hem o rupibe ja pale te ovel pe ko jek kondicijakoro phiribe hem sportibe. Odova šaj te ovel hem o sakodive-sutne aktivitetija. Te džal pe ko stepenice/basamakija tano jek aktiviteti so zorakerela e muskulen ko čanga hem ki bul. Ko khamnipe hem palo bijanibe bi trebela o džuvlja te trenirinen e karlicakere telune muskulen kaj te tiknjaren o riziko bašo mutribe telipeste.

Preporučibe bašo fizičko aktivitetija so zorakerena e muskulen hem e skelete.

Berša	Vare ko kurko
6–17 berša	najhari 3 var ko kurko
18–64 berša	Najhari 2 var ko kurko
65 berša hem phureder	Najhari 2 var ko kurko
Ko khamnipe hem palo odova	Najhari 2 var ko kurko plus treniribe bašo kerlicakere telune muskulija

Lejbaskorothan: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

### 5. Trenirin o balansi

Kaj te šaj te ovel manuše funkciniribaskoro zoralipe hem te na ovel disave bilačhipa, preporučinela pe e phureder manušenge te trenirinen o balansi hem o dvižibe najhari trin var ko kurko. Hem e manušen so isi olen intelektualikano funkciniribaskoro činavibe, preporučinela pe olenge balanseskoro treniribe odoleske so odova kerela pozitivno efekti upro sastipe.

Figura 2. I piramida sikavela o razna forme bašo fizičko aktiviteti



#### Te anelpe kigodi:

- Ko khamnipe hem palo odova šaj ka treben o aktivitetija te prilagodinen pe premal i fizičko sastojba.
- Okoleske so trebela individualikano godidejbe ko razna situacije hem diagnoze preporučinela pe dženeske te džal ko sastipaskoro hem nasvalipaskoro arakhibe.