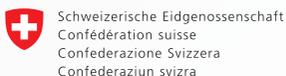


СТАРИЈЕ ОСОБЕ (65+ година)

1. Код старијих особа, умјерена физичка активност, доприноси бољем општем здравственом стању и одржавању добрих физичких и психичких способности.
2. Старије особе треба да теже свакодневној умјереној физичкој активности. Током седмице, то подразумијева најмање 150 минута (два и по сата) умјерених активности у интервалима од 10 или више минута, зависно од могућности. Физичку активност треба упражњавати најмање 30 минута дневно, пет дана у седмици.
3. За старије особе које су већ физички активне, додатне здравствене предности може донијети вјежбање енергичнијег интензитета до 75 минута које треба распоредити током седмице, или умјерених и енергичних активности.
4. Како би повећале снагу мишића, старије особе треба да се баве физичком активношћу најмање два дана седмично. То ће допринијети и побољшању равнотеже и координације тијела.
5. Старије особе треба да избјегавају дужи боравак у сједећем положају.



Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат "Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија, капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини" који подржава Влада Швајцарске, а реализује Свјетска здравствена организација.



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ПРЕПОРУКЕ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ

Знам,
зато сам
здрав!



- ✓ РАНО ДОБА (до пет година)
- ✓ ДЈЕЦА И МЛАДИ (од пет до 18 година)
- ✓ ОДРАСЛИ (од 19 до 64 године)
- ✓ СТАРИЈЕ ОСОБЕ (65+ година)

РАНО ДОБА (до пет година)

1. Физичку активност треба подстицати од рођења дјетета, нарочито кроз игре на земљи, у води и другим безбједним окружењима.
2. Дјеца предшколског узраста која су способна да самостално ходају треба да буду физички активна најмање 180 минута дневно (три сата распоређена током цијелог дана).
3. Дјеца узраста испод пет година не би требало да проводе дуже вријеме у сједећем или контролисаном положају, осим кад спавају.

ДЈЕЦА И МЛАДИ (од пет до 18 година)

1. Дјеца старија од пет и млади до 18 година треба би да се баве физичком активношћу умјереног до енергичног интензитета, од 60 минута до неколико сати дневно.
2. Активности енергичног интензитета, укључујући оне које јачају мишиће и кости, треба упражњавати најмање три пута седмично.
3. Дјеца и млади не би требали да проводе дуже вријеме у сједећем положају.

ОДРАСЛИ (од 19 до 64 године)

1. Одрасле особе треба да настоје да се свакодневно баве физичком активношћу, најмање 150 минута (два и по сата) седмично.
2. Активности умјереног интензитета треба обављати у интервалима од 10 или више минута свакодневно или пет пута седмично до 30 минута.
3. Физичка активност енергичног интензитета може се обављати до 75 минута равномјерно током седмице или комбиновањем активности умјереног и енергичног интензитета. За јачање снаге мишића одрасли би требало да се баве физичким активностима најмање два пута седмично.

4. Све одрасле особе требале би да скрате вријеме које проводе у сједећем положају, посебно на дужи временски период.



Примјери умјерене физичке активности:

Брза шетња
Тежи кућни послови
(прање прозора, усисавање,
брисање подова)
Кошење травњака
Лагани плес
Лежерне спортске
активности/пливање,
вожња бициклом,
бадминтон,
тенис

Примјери енергичне физичке активности:

Трчање
Планинарење
Рад алатом у бапти
Ношење терета
Брза вожња бициклом
Пливање
Вожња ролера
Прескакање конопца
Бављење кошарком,
фудбалом, тенисом

