

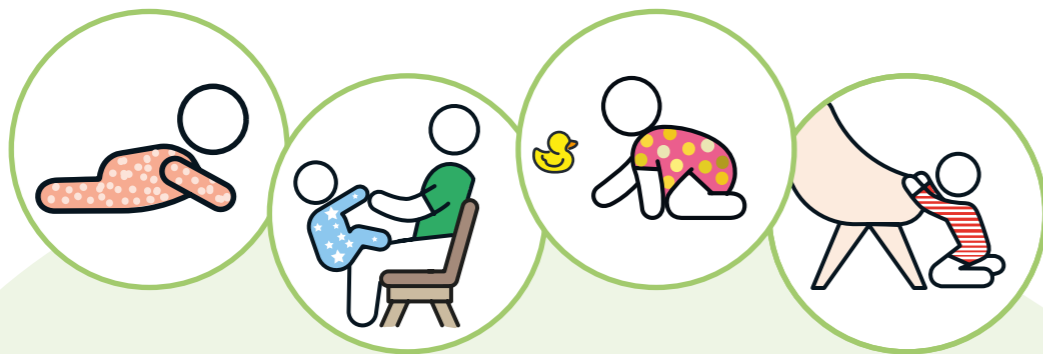
JARDUERA FISIKOARI, SEDENTARISMOA MURRIZTEARI ETA PANTAIEN AURREKO DENBORARI BURUZKO GOMENDIOAK

Bularreko haurrak, urtebetetik beherakoak

Iturria: "Actividad física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población". Osasun Ministerioa, 2022



Jarduera fisikoa

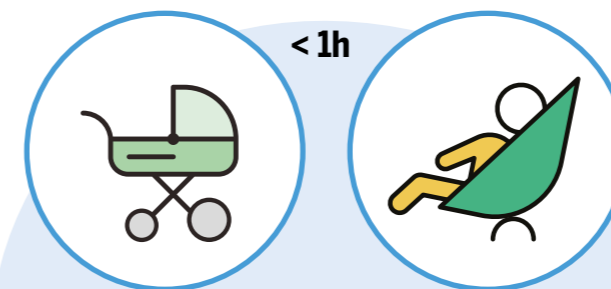


- Proposamenak eginez saiatu **egunean zenbait aldiz mugitu daitezten**. Zenbat eta gehiagotan mugitu, hobe.



- Ez badira batetik bestera mugitzen, jarri ahoz behera gutxienez 30 minututan egunean zehar, lotan ez daudenean. Ez da komeni ahoz behera lo egin dezaten.

Sedentarismoa



- Jarraian **ordu bat baino denbora gutxiago** eduki kotxetxo, trona, motxila edo fularrean.

Pantailen aurreko denbora



- Saiatu ez denbora luzea ematen** telefono mugikor, tableta, telebista eta abarri begira.



Sustatu mugimendua eta beste pertsona batzuekin jolas aktiboa egitea, eta naturarekiko kontaktuaz disfrutatu.



Denbora tarte batzuk igaro haurtxoarekin interakzioa egiten, tratu oneko giroak sortuz.



Ipuinak kontatu hain aktiboak ez diren uneetan.

Jarduera fisikoa egokitu osasun-egoerara eta gaitasunetara, eta pixkanaka gehitzen joan



JARDUERA FISIKOARI, SEDENTARISMOA MURRIZTEARI ETA PANTAIEN AURREKO DENBORARI BURUZKO GOMENDIOAK

Urte 1etik 2 urtera bitarteko neska-mutilak

Iturria: "Actividad física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población". Osasun Ministerioa, 2022



Jarduera fisikoa

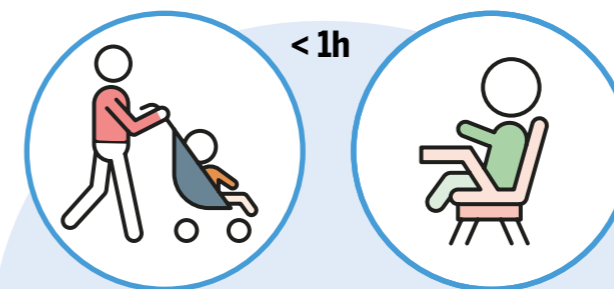


- Lortu **gutxienez 180 minutu** mugi daitezten, egunean zehar:
 - Jarduerearen intentsitatea handituz adinean gora egin ahala.
 - Askotariko proposamenak eskainiz (jolas librea, jarduera egituratuak...).
 - Etxean, haur-eskolan, parke batean, naturan...

Jardueren adibide batzuk

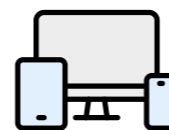


Sedentarismoa



- Geldirik daudeneko tarte luzeak murriztu.
- Jarraian **ordu 1 baino gutxiago** eduki aukietan, silleketan, kulunketan...

Pantailen aurreko denbora



- Urte 1:
Saiatu **pantailen aurrean ez edukitzen**.
- 2 urte:
Zenbat eta gutxiago, hobe. **Ez ordu 1 baino gehiago egunean**.



Sustatu mugimendua eta beste pertsona batzuekin jolas aktiboa egitea, eta naturarekiko kontaktuaz disfrutatu.



Denbora tarte batzuk igaro haurtxoarekin interakzioa egiten, tratu oneko giroak sortuz.



Ipuinak kontatu hain aktiboak ez diren uneetan.



JARDUERA FISIKOARI, SEDENTARISMOA MURRIZTEARI ETA PANTAIEN AURREKO DENBORARI BURUZKO GOMENDIOAK

3 urtetik 4 urtera bitarteko neska-mutilak

Iturria: "Actividad física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población". Osasun Ministerioa, 2022



Jarduera fisikoa



- Sustatu edozein motatako jarduera fisikoa egin dezaten, egunean zehar **gutxienez 180 minutuz**; horietatik, gutxienez ere **60 minutu intentsitate ertainetik handira** bitartekoak izan beharko dira. Zenbat eta gehiago, hobe.
- Intentsitatea mailaz maila handitu, beren garapenarekin bat.
- Etxean eta etxetik kanpo, eguneroko jardunean, jarduera egituratuekin, jolas librea eginez...

Jardueren adibide batzuk



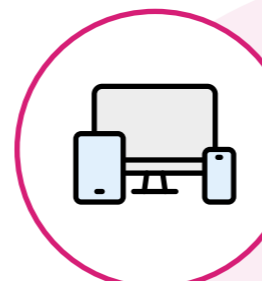
Jarduera fisikoa egokitu osasun-egoerara eta gaitasunetara, eta pixkanaka gehitzen joan

Sedentarismoa



- Egunean zehar eserita edo etzanda ematen duten denbora murriztu.
- **Ordubete baino gutxiago** orgatxoetan, aukietan...

Pantailen aurreko denbora



- Zenbat eta gutxiago, hobe. **Egunean ordubete baino gutxiago** pantaila baten aurrean gutxi mugituz.



Sustatu mugimendua eta beste pertsona batzuekin jolas aktiboa egitea, eta naturarekiko kontaktuaz disfrutatu.



Denbora tarte batzuk igaro haurtxoarekin interakzioa egiten, tratu oneko giroak sortuz.



Ipuinak kontatu hain aktiboak ez diren uneetan.



JARDUERA FISIKOARI, SEDENTARISMOA MURRIZTEARI ETA PANTAIEN AURREKO DENBORARI BURUZKO GOMENDIOAK

5 urtetik 17ra bitarteko haur eta nerabeak

Iturria: "Actividad física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población". Osasun Ministerioa, 2022



Jarduera fisikoa



- Egunean batez beste **60 minutuko jarduera fisikoa** egin, intentsitate ertainetik handira bitartekoa, batez ere aerobikoa.
- Gainera, **astean gutxienez 3 egunetan**:
 - **Intentsitate handiko** jarduerak (horiek egin bitartean zaila izan behar da hitz egitea).
 - **Muskuluak indartzeko** jarduerak, muskulu-talde handiak hartzen dituztenak, eta hezur-masa hobetzeko jarduerak.

Jardueren adibide batzuk



Sedentarismoa



Pantailen aurreko denbora



ZENBAT ETA GUTXIAGO, HOBE:

- Egunean zehar, murriztu eserita edo etzanda igarotzen duten denbora, eta mugatu telebistaren edo beste pantaila batzuen aurrean –mugikor, tableta, bideojoko, ordenagailu eta antzekoen aurrean– igarotzen duten denbora librea.



Sustatu mugimendua eta beste pertsona batzuekin jolas aktiboa egitea, eta naturarekiko kontaktuaz disfrutatu.



Haiek zaintzen dituzten erreferentziako pertsonetik interakzioari dagokion denbora handitu, baita beren kideekin igarotako denbora ere, tratu oneko giroak sortuz.

Jarduera fisikoa egokitu osasun-egoerara eta gaitasunetara, eta pixkanaka gehitzen joan

