

## Lehen haurtzaroa (0-5 urte)

Jarduera egitea gomendatzen zaie: **3 ordu egunero**

*Animatu itzazu aktibo izaten!*

1 Zure haurraren jarduera fisikoa sustatu jaiotzatik, eremu seguruetan, lurrian edota egoki diren ur jardueretan jolasak gainbegiratu.

2 Bi urte baino gutxiago badituzte, EZ lukete telebistaren edota pantailen aurrean egon behar. Bi eta bost urte arteko haurrek telebistaren edota pantailen aurrean ematen duten denbora mugatu (ordu bat egunero gehienez).

## Haurtzaroa eta gaztaroa (6-18 urte)

Jarduera egitea gomendatzen zaie: **1 ordu egunero**

1 Horretaz gain, astean hirutan intentsitate handiko jarduera egiten baduzu, giharrak eta hezurak indartuko dituzu (eskailerak igo, korrika egin, saltoak egin...).

2 Pantaila aurrean ematen duzun denbora mugatu. Zure denbora librean pantailaren aurrean (telebista, ordenagailua, bideo-jolas pasiboak...) bi ordu baino gehiago ez egoten saiatu.



## Helduak

Jarduera egitea gomendatzen zaie:

egunero **1/2 ordu**

1 Hartu egunean ordu erdi bat, bost egun astean, jarduera fisiko arina egiteko (erritmo onean ibili, bizikletaz aritu, eskailerak igo...) edo hiru egun astero jarduera fisiko bizia egiteko.

2 Astean bitan edo gehiagotan, egin ariketak malgutasuna lantzeko eta muskulu-multzo handiak indartzeko.

3 Mugikortasun murriztua baduzu, egin ezazu jarduera fisikoa astean hirutan edo gehiagotan, zure oreka hobetzeko eta erorikoak saihesteko.

4 Jarduera fisikoak hobetu eta sendotu egiten ditu gizarte-harremanak, eta bi faktore horiek lagundu egiten dute osasuntsu egoten.

5 Podometro batek pauso-kopurua neurtzen laguntzen du. Ahal baduzu, jarri 10.000 pauso egiteko helburua.



**JARDUERA FISIKORIK EGITEN EZ BADUZU, GOMENDATUTAKO MAILETARA IRISTEN EZ DEN EDOZER JARDUERA HOBEA IZANGO DA EZERTXO ERE EZ EGITEA BAINO**

**SEDENTARISMOA SAIHESTU**  
10 heriotza-kasu nagusietatik laugarren postua dute bizimodu sedentarioek

Umea edo heldua bazara ere, saihestu behar zenuke geldirik luze egoten (eserita edo jarduera sedentarioetan). Etenaldiak egin gorputza mugitzeko.

**SER PERSONAS ACTIVAS  
NOS AYUDA A TENER MEJOR SALUD  
Y A SENTIRNOS MEJOR**



**RECOMENDACIONES  
PARA SER PERSONAS MÁS ACTIVAS  
Y PREVENIR EL SEDENTARISMO**