

## ƏZƏLƏLƏRİN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİ

### UŞAQLAR

- Kəndir və ya ip dartmaq
- Müxtəlif formada jim etmək (döşəmədə dizüstə)
- İplə hoppanmaq və ya ağaca dırmanmaq
- Press etmək
- Yelləncəkdə yellənmək

### YENİYETMƏLƏR

- Kəndir və ya ip dartmaq
- Jim etmək
- Divara dırmanmaq
- Press etmək

## SÜMÜKLƏRİN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİ

### UŞAQLAR

- "Klas" kimi oyunlar oynamaq
- Hoppanmaq, tullanmaq
- İplə hoppanmaq
- Qaçmaq
- Gimnastika, basketbol,
- Voleybol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq

### YENİYETMƏLƏR

- Hoppanmaq, tullanmaq
- İplə hoppanmaq
- Qaçmaq
- Gimnastika, basketbol
- Voleybol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq

## TÖVSIYƏLƏR

- Gün ərzində **ən azı 60 dəqiqə fiziki aktiv ol**
- Fiziki fəallığa dair gündəlik məşğələlərin əksəriyyətini aerobikaya sərf et
- Məktəbə **piyada və ya velosipedlə get**
- İdman dərslərində **fiziki aktiv ol**
- Məktəblərarası **idman yarışlarında iştirak et**
- Məktəbdən sonra ailən, dostlarınızla birlikdə **aktiv istirahət et**
- Gün ərzində **TV və kompüter qarşısında keçirdiyin vaxtı 2 saatadək azalt**
- Tərkibində şəkər olan **içkiləri su ilə əvəz et**
- Xoşuna gələn və həyat tərzinə cavab verən **aktivlik növünü seç**
- Məşğələlər üçün **optimal vaxtı seç**
- Pilləkəndən istifadə edərkən **10 kalori itirilir**, lift gözləyərkən isə **1,5 kalori qəbul edilir**
- Ona görə də tövsiyə olunur ki, 3 mərtəbə qalxarkən **pilləkəndən istifadə et**
- İş yerində hər dartılmanı ən azı **15-20 saniyə** və gün ərzində **2-3 dəfə təkrar et**
- Dostların və ailənlə **fəal ol**
- Bacardığın bir şeydən başla və daha çox **nailiyyətlər əldə etməyə çalış**
- Əgər hərəkətli həyat keçirirsənsə, onda azdan başla. Bir neçə həftədən və ya aydan sonra məşğələlərin müddətini və intensivliyini artır – **daha çox və daha tez-tez**
- Uzunmüddətli fiziki aktivlikdən qabaq və sonra **doyunca su iç**
- Siqaret, narkotik, spirtli içkilər və "fast food" adlanan **tez hazırlanan qidalardan uzaq ol**



Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"ya əsasən, Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq çap olunmuşdur.

**FƏAL OL, SAĞLAM OL!**

## TÖVSIYƏLƏR

Fiziki aktivlik ömrü uzadır, daha sağlam və xoşbəxt yaşamağı təmin edir.



Fiziki aktivlik bədəni depressiya, qorxu və stressdən qoruyur.

## FİZİKİ AKTİVLİK NƏDİR?

**Fiziki aktivlik** - enerji sərf edən bədən hərəkətləridir və hər kəs üçün faydalıdır. Mütəmadi hərəkətlər qeyri-infeksiyon xəstəliklərin yaranma riskini azaldır. Fiziki aktivlik oynaqlar, əzələ və sümükləri möhkəm və güclü edir.

## NƏ ÜÇÜN FİZİKİ AKTİV DEYİLİK?

Adətən, biz vaxt çatışmazlığı və yorğunluqdan şikayət edirik. Bədən tərbiyəsinə ayıracağımız həmin dəyərli vaxtı əsasən nəyə sərf edirik? Divanda uzanaraq televizora baxmaq, video oyunlar oynamaq, sosial şəbəkələrdə ünsiyyətdə olmaq, dostlarla içki içmək və ticarət mərkəzlərində vaxt keçirməklə vaxtımızı itiririk...

**Sağlamlıq naminə fiziki aktivliyi vərdisə çevirmək lazımdır.**



## FİZİKİ AKTİV OLMAQ ÜÇÜN NƏ ETMƏLİYİK?



3 qrup fiziki aktivlik hərəkətləri var: aerobika, əzələ və sümükləri möhkəmləndirən hərəkətlər.

Gün ərzində 60 dəqiqə və ya daha çox vaxt aerobika ilə məşğul olmaq



Gün ərzində aerobikaya sərf edilən 60 dəqiqənin bir hissəsini (ən azı həftənin 3 günü) əzələləri möhkəmləndirən fiziki aktivliyə yönəltmək

Gün ərzində aerobikaya sərf edilən 60 dəqiqənin bir hissəsini (ən azı həftənin 3 günü) fiziki aktivliyə yönəltmək



## UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏR ÜÇÜN 3 NÖV FİZİKİ AKTİVLİK MÖVCUDDUR:

### AEROBİKA

#### UŞAQLAR

- Piyada gəzmək
- Sürətli gəzmək
- Velosiped sürmək
- Buzda sürüşmək
- Konki sürmək
- "Qaçdı-tutdu" kimi aktiv oyunlar oynamaq
- İplə hoppanmaq
- Qaçmaq
- Futbol, buz və ya otüstü xokkey, basketbol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq
- Üzgüçülük məşğul olmaq

#### YENİYETMƏLƏR

- Piyada gəzmək
- Buzda sürüşmək
- Konki sürmək
- Velosiped sürmək (trenajor və ya yolda sürmək)
- Avar çəkmək
- Bağ təmizləmək (ot biçmək)
- Voleybol, futbol, basketbol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq
- İplə hoppanmaq
- Karate ilə məşğul olmaq
- Qaçmaq
- Üzgüçülük məşğul olmaq
- Ritmik (cəld) rəqs etmək

