



**Fiziki
aktiv olmaq
seçimi də
var!**

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
- ✓ idman dərslərində fiziki aktiv ol
- ✓ məktəblərarası idman yarışlarında iştirak et
- ✓ məktəbdən sonra ailən, dostlarla birlikdə aktiv istirahət et
- ✓ gün ərzində TV və kompüter qarşısında keçirdiyin vaxtı 2 saatadək azalt
- ✓ uzun müddətli fiziki aktivlikdən qabaq və sonra doyunca su iç
- ✓ tərkibində şəkər olan içkiləri su ilə əvəz et
- ✓ siqaret, narkotik, spirtli içkilər və "fast food" adlanan tez hazırlanan qidalardan uzaq ol



Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin
İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən çap edilmişdir.

**FƏAL OL, SAĞLAM OL,
HƏYAT BOYU QALIB OL!**

Fiziki aktivlik nədir?

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.

Fiziki aktivlik bədəni daha enerjili edir, depressiya, qorxu və stressdən qoruyur.

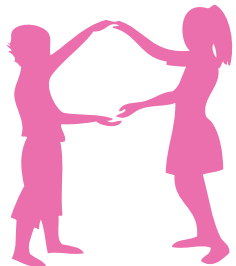
Fiziki aktivlik ömrü uzadır və daha sağlam və xoşbəxt yaşamağı təmin edir.



Fiziki aktivlik nə üçün zəruridir?

Mütəmadi fiziki aktivlik aşağıdakı qeyri-infeksiyon xəstəliklərin qarşısını alır:

- ✓ ürək-damar xəstəlikləri
- ✓ 2-ci tip şəkərli diabet
- ✓ bir sıra xərçəng xəstəlikləri
- ✓ piylənmə
- ✓ depressiya
- ✓ osteoporoz (sümüklərin kövrəkləşməsi)



Nə üçün fiziki aktiv deyilik?

Adətən biz vaxt çatışmazlığı və yorğunluqdan şikayət edirik. Bədən tərbiyəsinə sərf edə biləcəyimiz 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 vərdişə çevirmək lazımdır.

Fiziki aktiv olmaq üçün nə etməliyik?

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

Fiziki aktiv olmaq üçün aşağıdakıları etmək lazımdır:

Fiziki aktivliyin növü	Uşaqlar	Yeniyyətlər
Aerobika	<ul style="list-style-type: none">• piyada gəzmək, sürətli gəzmək• buzda sürüşmək, xizəksürmə, konki sürmək• velosiped sürmək• "qaçdı-tutdu" kimi aktiv oyunlar oynamaq• iplə hoptanmaq• qaçmaq• futbol, buz və ya otüstü xokkey, basketbol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq• üzgüçülük məşğul olmaq	<ul style="list-style-type: none">• piyada gəzmək• buzda sürüşmək, xizəksürmə, konki sürmək• velosiped sürmək (trenajor və ya yolda sürmək)• avar çəkmək• bağ təmizləmək (ot biçmək)• buz və ya otüstü xokkey, voleybol, futbol, basketbol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq• iplə hoptanmaq• karate ilə məşğul olmaq• qaçmaq• üzgüçülük məşğul olmaq• ritmik (cəld) rəqs etmək
Əzələlərin möhkəmləndirilməsi	<ul style="list-style-type: none">• kəndir və ya ip dartmaq• müxtəlif formada jim etmək (döşəmədə dizüstə)• iplə hoptanmaq və ya ağaca dırmanmaq• press etmək• yelləncəkdə yellənmək	<ul style="list-style-type: none">• Kəndir və ya ip dartmaq• jim etmək• divara dırmanmaq• press etmək
Sümüklərin möhkəmləndirilməsi	<ul style="list-style-type: none">• "klas" kimi oyunlar oynamaq• hoptanmaq, tullanmaq• iplə hoptanmaq• qaçmaq• gimnastika, basketbol, voleybol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq	<ul style="list-style-type: none">• hoptanmaq, tullanmaq• iplə hoptanmaq• qaçmaq• gimnastika, basketbol, voleybol, tennis kimi idman növləri ilə məşğul olmaq

