

Temporada
d'activada
física

Tha'o
salud infantil


ajuntament
D'EIVISSA

3, 2, 1... Endavant!
L'activitat física és
diversió i salut



L'activitat física:
un llegat per a
tota la família

Una correcta alimentació i activitat física a diari resulta una fórmula sensacional per al desenvolupament de petits i grans. És important que, com a pare o mare, animis el teu fill o la teva filla a fer **més activitat física** i a **disminuir les activitats sedentàries**.



Els nens i les nenes han de fer almenys una hora d'activitat física diària que, com a mínim durant 30 minuts, ha de ser intensa.

T'animes a practicar-ne amb ells?

!! Saps quina és la diferència entre activitat física, exercici físic i esport? !!

▪ **Activitat física:** qualsevol moviment del cos que produeix una despesa d'energia (jugar al carrer, fer el llit, etc.).

▪ **Exercici físic:** activitat física planificada i estructurada específicament per estar en forma (sortir a córrer, etc.).

▪ **Esport:** exercici físic que es du a terme seguint unes regles o normes (futbol, bàsquet, etc.).

Les tres formes generen moviment i influeixen molt positivament en la salut i la forma, tant de petits com de grans.



!! Com reduir el temps de lleure sedentari de nens i nenes? !!

Avui dia els nens i les nenes han deixat de jugar als carrers i prefereixen quedar-se a la seva habitació davant l'ordinador o la televisió.

Dóna'ls alternatives saludables!

Algunes idees:

- **Dosifica el temps** davant del televisor, sobretot en els àpats.
- Substitueix el sedentarisme per **moments familiars** lúdics i/o esportius.
- **Estableix temps** màxims d'estada davant de l'ordinador, consoles o videojocs.
- Escull **jocs interactius** que comportin moviment.
- Fomenta la **sociabilitat** amb jocs en parella, en família i amb amics i amigues.



!! Què puc fer perquè el meu fill o la meva filla es mogui més? !!

No és obligatori que l'apuntis a un gimnàs o a una activitat esportiva.

L'important és que es mogui i que vegi l'exercici com un joc més dins dels seus hàbits.

El joc infantil és la fórmula!

Incentiva el moviment a diari. Anima al teu fill o a la teva filla a **sortir al carrer o al parc** a jugar amb els seus amics i amigues, hi ha una gran quantitat de jocs (futbol, jugar a fet i amagar, etc.).



A més del joc, hi ha altres fórmules per assegurar un bon nivell d'activitat física en el dia a dia del teu fill o la teva filla:

- L'educació física escolar.
- Les activitats extraescolars esportives.
- L'activitat física en l'àmbit familiar (desplaçar-se a peu, ajudar a fer la compra, etc.).

Hi ha gran varietat d'esports i maneres de moure's...
Fes-li descobrir quin li agrada!



Cada dia
(frequentment):

Jugar a l'aire lliure, utilitzar les escales, ajudar a fer les tasques de la casa, rentar les mascotes, anar caminant a l'escola...



3-5 vegades
a la setmana
(mínim 20 min.):

Patinatge, ciclisme, equitació, natació, voleibol, tennis, bàsquet, judo, taekwondo, vela, escalada, atletisme...



2-3 vegades
a la setmana:

Gronxar-se, jugar al parc, fer flexions, ballar...



Menys de
2 hores al dia:

Veure la televisió, videojocs, ordinador...

Tu pots ser el seu millor model!

- Modifica els teus propis **hàbits de vida** per incidir en els del teu fill o la teva filla.
- Fes **activitat física en família** almenys una vegada per setmana.
- Inclou l'activitat física en les teves **tasques quotidianes** perquè el teu fill o la teva filla t'imiti.
- Estableix **objectius** d'activitat física familiar per fer plegats.

Així, tant tu com el teu fill o la teva filla fareu activitat física i passareu temps en família.



Per moure's, per divertir-se, per sentir-se bé...

I a més, l'activitat física:



- Permet mantenir un pes adequat.
- Permet controlar millor l'estrès.
- Permet guanyar elasticitat i agilitat.
- Millora la coordinació dels moviments.
- Contribueix al desenvolupament de l'esperit d'equip.
- Permet enfortir els ossos i els músculs.
- **Prevé malalties** relacionades amb l'obesitat: la diabetis, les malalties cardiovasculars...
- Millora el son (ajuda a **dormir millor** i a tenir un son més reparador).
- Millora el **rendiment** a classe, ja que permet augmentar la **concentració**.
- Millora el sentiment de **benestar** i l'**autoestima**.
- Ajuda a la **socialització** amb altres nens i nenes.

Per tal que el teu fill o la teva filla es mogui més...
Mou-te amb ell o ella, mostra-li
interès i dóna-li suport!



www.thaoweb.com

Fundación Thaò'

AMB EL PATROCINI DE:



FERRERO
FERRERO IBERICA S.A.

Consell de eivissa

DKV
¡vive la Salud!



AMB EL SUPORT DE:

