

10 trucs per ser més actiu

si tens més de 5 anys

1. Suma 60 minuts d'activitat al llarg del dia: Camina, corre, vés amb bicicleta o amb patinet, gronxa't, salta, balla. Diverteix-te sumant-hi minuts: tot compta!
2. Vés a l'escola caminant, en patinet, en bicicleta o en transport públic, també hi suma minuts!
3. Al pati de l'escola juga amb els amics: salta a la corda, xuta la pilota, juga a la xarranca o a fet i amagar.
4. Si fas activitats extraescolars, tria les més dinàmiques.
5. Procura anar a jugar a l'aire lliure cada dia. Prova molts esports i activitats diferents. És divertit i bo per a la salut.
6. Puja i baixa escales, que és molt sa. Fes-te un favor i deixa de banda l'ascensor!
7. Mou-te! Quan faci una hora que estiguis assegut, apaga la tele, deixa la consola i l'ordinador i vés a jugar!
8. Aprofita el cap de setmana per fer activitats que t'agradin, amb la família i els amics: excursions, jocs de pilota, ball. Passareu una bona estona i fareu salut.
9. Si vas a un esplai, club o centre esportiu per fer activitat física, t'ho passaràs be i faràs amics.
10. Recorda't de fer servir les proteccions adequades (casc, canelleres, etc.), protegir-te del sol i beure aigua sovint!



Què hi guanyes fent activitat física?

- Créixer més fort i sa
- Sentir-te bé amb tu mateix
- Dormir millor
- Treure més bones notes
- Fer amics
- Aprendre a treballar en equip
- Conèixer gent diferent
- Gaudir!



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Amb el suport de



www.pafes.cat