

FOOD AND NUTRITION POLICY FOR SCHOOLS (WHO 2006)

Doporučení pro pohybovou aktivitu

Věk	
3-6 let	7-18 let
<ul style="list-style-type: none">• minimálně 60 minut pestré neorganizované aktivity střední intenzity každý den a to buď naráz, nebo během minimálně 10minutových chviliek (WHO,2006)• aktivity, které jsou atraktivní, zábavné, bezpečné i pro předškolní děti• příležitost pro děti a dospělé k tomu, aby mohli být společně aktivní (Dieticians of Canada, 2003)• různorodost aktivit během týdne	<ul style="list-style-type: none">• minimálně 60 minut pestré, alespoň střední intenzivní pohybové aktivity nebo sportu denně, a to naráz nebo v rámci 10minutových chviliek (WHO, 2006)• aktivity, které zlepšují zdraví kostí (zvýšení napětí v kostech – např. skákání), trénink svalové síly a flexibility minimálně 2x týdně, aktivity zvyšující fyzickou odolnost• děti mladší 10 let by se neměly soustředit omezeně na jednu sportovní disciplínu, ale trénovat především neorganizovaně a pestře činnostmi, které souvisí se hrou• činnosti by měly být atraktivní, zábavné a bezpečné

Zdroje:

Dieticians of Canada (2003). *Healthy start for life-keeping active together planner*. Ottawa
WHO (2006b). *Promoting physical activity for health: a framework for action in the WHO European Region*. Copenhagen, World Health Organization Regional Office for Europe.

+ ke stažení letáky z edice SZÚ:

Pyramida pohybové aktivity

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/Program SPZ/Zivotni styl v postmoderni spolecnosti/pyramida_pohybu.jpg

Správná jízda na kole, Správné plavání

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/letaky/662_kolo_plav.pdf

Pohyb a relaxace

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/brozury/pohyb_20a_20relaxace.pdf

Cvičení pro děti při vadném držení těla

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plne_znani/cviceni_20pro_20deti.pdf

Cvičení při plochých nohách

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/letaky_pdf/cviceni_ploche_nohy.pdf