



ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA

QUÈ ÉS L'ACTIVITAT FÍSICA?

Activitat física és qualsevol moviment voluntari realitzat per músculs esquelètics, que produeix un gasto d'energia adicional què el nostre organisme necessita per a mantindre les funcions vitals.

BENEFICIS PER A LA SALUT DE L'ACTIVITAT FÍSICA:

- Ajuda a evitar l'excés de pes. o Enfortix els ossos, augmenta la força i la flexibilitat del cos.
- Ajuda a estar més àgil i a previndre fractures i dolors musculars i d'esquena.
- Prevé el nerviosisme, la depressió o l'ansietat.
- Disminuïx la possibilitat de tindre diabetis o malalties cardiovasculars.
- Contribuïx a augmentar el rendiment acadèmic al millorar la concentració, la memòria i el comportament.
- Ajuda a fer amics i amigues i a fomentar la camaraderia

INFORMAR-VOS DE LES
ACTIVITATS FÍSQUES
RECREATIVES O ESPORTIVES
QUE HI HA EN EL VOSTRE
MUNICIPI. APUNTAR-VOS I
ANIMAR-VOS!

COM POTS AJUDAR A QUE ELS TEUS FILLS SIGUEN MÉS ACTIUS?

- Explica'ls que fer exercici és bo i necessari per a la salut.
- Intenta ser tu un bon model per a ells.
- Sempre que pugues evita portar-los amb cotxe o amb moto.
- Quan els faces un regal tria preferentment material esportiu, balons, raquetes, patins o bicis per a animar-los a ser més actius.
- Proposa'ls activitats i deixa que trien les que més els agraden.
- Qualsevol tipus d'activitat és adequada tant per a xiquets com per a xiquetes: pot haver-hi xiques que vullguen jugar al futbol i xics que vullguen ballar.