

# Fizikai aktivitás piramis gyerekeknek

## Játék egyedül

Olyan mozgásformák,  
amiket bármikor végezhetsz  
egyedül, vagy egy barátoddal.

## Játék csapatban

Olyan tevékenységek,  
amit csapatban végezhetsz.  
Csatlakozz egy csapathoz,  
válassz egy klubot!

Kerüld az  
inaktivitást!

TV nézés, számítógép és videó játékok,  
több mint egy óra ülés egyfolytában

Legyél minden nap aktív!

Egyedül

gördeszkázás,  
görkorcsolyázás, rollerezés,  
kerékpározás, ugrókötélvezés,  
függeszekedés,  
mászás

Csapatban

futball, jégkorong,  
küzdősportok, táncórák  
kidobós és más labdajátékok  
csapatban

Családdal

sétálás, kirándulás,  
úszás, kerékpározás,  
frizbizés

Válaszd a mozgást!

Iskolába járás gyalog, vagy kerékpárral,  
óraközi szünetekben a padban ülés helyét  
mozgás az iskolaudvaron, kertészkedés,  
lépcsőn járás, séta a házi kedvencekkel

## Játék a családdal

Szervezetek közös programot!  
Sétálatok, túrázatok együtt!  
Hetente egy nap  
ne kapcsoljátok be a tv-t!  
Játszatok együtt a parkban!

Legyél minden nap aktív!

