



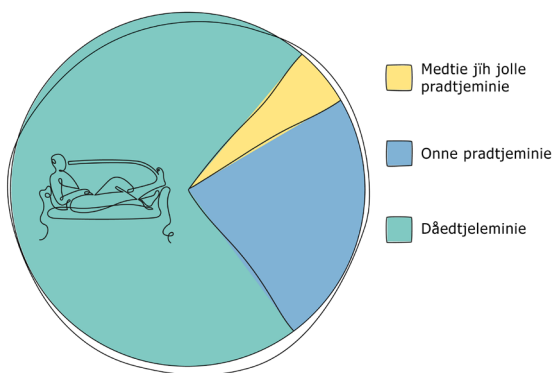
Fysiske darjomh eevtede jñh tjahkasjimmiem unnede

Gaajhkh maanah, noerh, geerve almetjh jñh voeresh byöroeh seammavyörtegs nuepieh utnedh fysiske darjoemie dej iedtji, aalteren mietie jñh mestie dah maehtieh darjodh.

Fysiske darjome viehkehte buerebe fysiske jñh psykiske healsoem, lieremem, konsentrasjovnem åadtjodh jñh buerebe åeredh. Gaajhkh aelhkies darjomh aarkebiejjiesvihtjemijstie elitegaarsjelæmman leah fysiske darjomh. Mijjieh vaenie vaenebe svihtjebe, tjahkasjeminie jñh ibie svihtjh stoerre bielie biejjeste.

Tjahkasjimmie lea gosse fahkes jñh tjahkasjibie, vealasjibie jallh gællasjibie, jñh onne energijeåtnoem utnebe. Gosse ibie guhkiem svihtjh dellie vaahresne gellie skiemtjelassh jñh mejtie tjovrese jñh åelkieh baektjiedieh. Dan gaavhtan tjoerebe gæssie akt svihtjedh.

Figure 1. Maanah jñh geerve almetjh stoerre bielie fahkes aejkeste tjahkesjeminie. Muvhtene svihtjebe ovmesse pradtjemienjeptjine.



Gaajhkh edtjeh nuepieh utnedh svihtjedh

Guktie gaajhkh edtjeh seamma nuepiem utnedh fysiske darjomie darjodh dellie daarpesjibie vuesiehtimmieh:

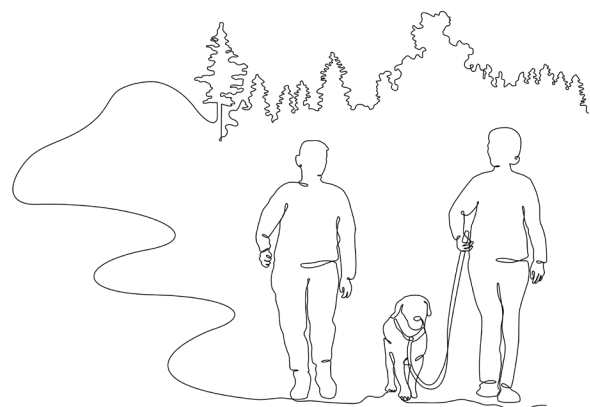
- Byjresh viehkine siebredahkine soejkesjidh jñh sjugniedidh
- Fysiske darjomh eevtede skuvlesne jñh maanide nuepieh vedtedh evtiedidh dejtie mah maehtieh darjodh
- Nuepieh vedtedh ovmesse svihtjemedarjoemie barkoesijjine

- Dåarjoem vedtedh svihtjemevaanh jarkelidh hoksesne jñh sājhtosne
- Gaertjedamme normh jarkelidh tjoelen jñh seksuelle vuekien bijre jñh mah almetjh maehtieh darjodh.

Dihthe gie naan fysiske funksjovneheaptoem åtna maahta sjiere sjiehteladtemh jñh mejtie naan viehkievierhtieh daarpesje mij satnem viehkiehtidh svihtjedh. Intellektuelle funksjovneheaptojne maahta dåarjoem jñh garmerdimmiem daarpesjidh byjresistie jñh siebredahkeste.

Mujhtieh!

- Gaajhkh svihtjemh hijven. Aarkebiejjien svihtjemh tjöonghkieh jñh ohtsh aarkebiejjiendarjomh.
- Utnieh svihtjemeboelhketjh, naan minuht fierhten bielietæjmoen.
- Aelkieh onne fysiske darjoemie jñh jeene jienebe lissehth. Onne buerebe enn ij maam akt.
- Giehpedh guktie maanah aarkebiejjien svihtjeh jñh nuepiem vedtieh ovmesse darjoemie.
- Skiemtjijh jallh funksjovneheaptojh byöroeh svihtjedh dan jijnje dah maehtieh.



Juvnehtimmieh ovnessie aalteredáehkide

Dah juvnehtimmieh fysiske darjoemidie jñh tjahkasjimmide mah dan vuelelen vuesehte gaajhkide áálmeh- jñh aalteredáehkide Sveerjesne, seamma saah tjoele, kulturelle váarome, sosioekonomeles tsiehkieh jallh funksjovneheaptoe.

1. Tjahkasjimmie unniedidh

Gaajhkh almetjh daarpesjeh jaabnan liegkesh gosse svihtjeh juktie eah fer guhkiem ajve tjahkasjidh. Gaajhkh dam daarpesjeh seamma saah man báeries. Ibie gaertjedh maanaj 0-5 jaepieh dej svihtjemisnie, jñh dah aaj liegkesem daarpesjeh vuesehtimmieh eah guhkiem váágnesne jallh maanastovlesne tjahkesjh.

2. Áarroeh fysiske iedtjele ovnessie vuekine

Gaajhkh maanah jñh geerve almetjh byöroeh fysiske iedtjele áarroeh dovne aarkebiejjien jñh hieljen. Mejtie naan fysiske darjome gáetesne, skuvlesne jallh barkoesijjesne jñh aaj eejehtimmesne. Maahta aaj aktijve feeleme veeljedh ovnessie sijjeje gaskem (vaedtsedh, sygekeldidh, inline:sine sjæjsjalidh jallh seammaleejns). Onne maanaj fysiske darjomh gosse stáákedieh jñh svihtjemh guelpesne rudtjesne jallh tjáejjesne. Maanah 1-5 jaepien báeries byöroeh nuepiem utnedh ovnessie vuekine svihtjedh gellien aejkien biejjien gosse stáákedieh, aktijve feeledieh, álkone áarroeh jñh ovnessie byjresh goerehtieh.

3. Fysiske darjome jievkehtimmine

Fysiske darjome jollebe jievkehtimmine jñh voejngehtieminie juvnehtieh 6 jaepien ræjeste. Maahtah vuesehtimmien gaavhtan vaarredh jallh darjomh álkone, svihtjestidh jñh gaarsjelidh.

Juvnehtimmieh jollebe jievkehtimmien gaavhtan

Aaltere	Minuhth
6-17 jaepie	Medtie unnemes 60 minuht biejesne
18-64 jaepie	Unnemes 150-300 minuht váhkosne
65 jaepieh jñh báarasábpoe	Unnemes 150-300 minuht váhkosne
Gosse náajsan jñh dan mænngan	Unnemes 150 minuht váhkosne

Gaaltje: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

4. Veeljh darjomh mah áedjtjeh jñh daektieh nænnoestieh

Maanide jñh geerve almetjidie juvnehte fysiske darjomh mah áedjtjeh jñh daektieh nænnoestieh. Darjomh byöroeh kráahpen gaajhkh stuerebe áedjtjeh

nænnoestieh, goh juelkieh, roejth, ravve jñh rudtje. Maahta stáákedidh, roehtedh jñh njulhtjedh, jallh gosse svihtjedh jñh gaarsjelidh. Maahta aaj aarkebiejjien darjomh. Trahpine vaedtsedh lea vuesehtimmie mij áedjtje juelkine jñh ravvesne nænnoste. Gosse náajsan jñh dan mænngan nyjsenæjjah byöroeh aaj áedjtjeh boernesgáetien bijre gaarsjelieh guktie eah gadtjesth.

Juvnehtimmieh fysiske darjomi bijre mah áedjtjeh jñh daektieh nænnoestieh

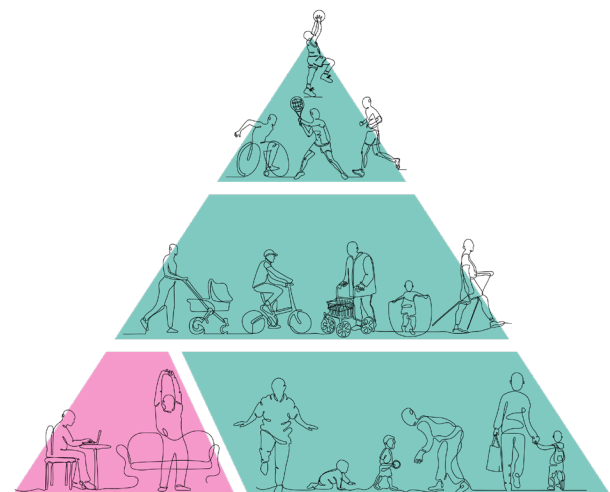
Aaltere	Aejkien váhkosne
6-17 jaepie	Unnemes 3 aejkien váhkosne
18-64 jaepie	Unnemes 2 aejkien váhkosne
65 jaepie jñh báarasábpoe	Unnemes 2 aejkien váhkosne
Gosse náajsan jñh dan mænngan	Unnemes 2 aejkien váhkosne, jñh áedjtjeh boernesgáetien bijre

Gaaltje: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

5. Balaansem haarjanidh

Juktie galka maehedh darjodh maam sijth jñh gahtjemh heerredh juvnehte voeresh balaansem jñh svihtjemevoetem haarjanidh golme biejjieh váhkosne. Aaj almetjh intellektuelle funksjovneheaptojne juvnehte balaansem haarjanimmie juktie destie positjve healsoeffektide.

Figure 2. Pyramide vuesehte ovnessie hammoeh fysiske darjoemijstie



Ussjedh:

- Gosse náajsan jñh dan mænngan maahta darjoemidie sjiehteladtedh fysiske tseahkan.
- Díhte gie daarpesje individuelle rááresjimmiem ovnessie tsiehkine jñh diagnovsine galka healsoe- jñh skiemtjehoksem bieljelidh.