



פראָטעזשירן די פֿיזישע אַקטיוויטעטן און פֿאַרמינערן דעם נישט רירן זיך

- דעם פֿאַרזיכערן אַז מע קען זיך רירן אויף פֿאַרשיידענע אופנים בני אַרבעט־ערטער.
- דעם אונטערשיצן פֿאַרבעסערטע מינים פֿיזישע טבעס אין דעם געזונט־סעקטאָר
- דעם פֿאַרענדערן באַגרענעצטע נאָרמעס וואָס שייך מין, סעקסועלער אָרְיֶענטירונג און יכולת.

דער וואָס האָט פֿיזישע שוועריקייטן קען נייטיקן זיך אין פֿאַרשיידענע צופאַסונגען און אפֿשר הילפֿמיטלען כדי זיך צו רירן. דער וואָס האָט פסיכישע שוועריקייטן קען זיך נייטיקן אין מער שטיצע און אויפֿמונטערונג פֿון אַנדערע מענטשן און דער געזעלשאַפֿט.

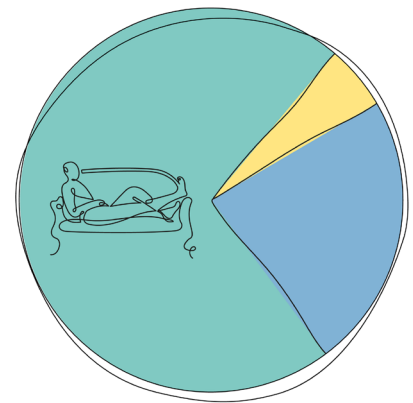
אלע קינדער, יוגנט און עלטערע לייט זאלן האבן גלייכמאַסיקע מעגלעכקייטן צו זיין פֿיזיש אַקטיווע מענטשן לויט אינטערעס, עלטער און יכולת.

די פֿיזישע אַקטיוויטעטן העלפֿן אויס מיטן פֿאַרבעסערן דאָס פֿיזישע און פסיכישע געזונט, די מעגלעכקייט זיך צו לערנען, די קאַנצענטראַציע און דאָס שלאָפֿן. "פֿיזישע אַקטיוויטעטן" האַנדלען זיך וועגן אַלץ פֿון גרינגע זאַכן אינעם טאַג־טעגלעכן לעבן צו ספּאָרט אויף עליט־ניוואָ. מיר רירן זיך אָבער אַלץ ווייניקער, און בלייבן נישט־אַקטיווע אין משך פֿון לאַנגע פּעריאָדן.

"דאָס נישט רירן זיך" האַנדלט זיך וועגן דעם אַנידערזעצן זיך, דעם אָנשפּאַרן זיך אויף צוריק און דעם אַנידערלייגן זיך. צו נישט רירן זיך אין משך פֿון לאַנגע ווײַלעס הייסט אַ פֿאַרגרעסערטע ריזיקע צו כאַפֿן אַ סך קרענק און קען דערפֿירן צו נאַקן־ און פלייצע־פּראָבלעמען. דערפֿאַר מוז מען רירן זיך.

פֿיגור א. קינדער און דערוואַקסענע רירן זיך נישט אין משך פֿון אַ גרויסער טייל געוואַכטער צײַט. אין משך פֿון דער איבעריקער צײַט רירט מען זיך אויף פֿאַרשיידענע אופנים.

- ריוה זיב לאמראג אױניגונגערטשנא
- טכײל אױניגונגערטשנא
- רײ ריר טשינ



פֿאַרגעס נישט!

- אַלע מינים רירן זיך זענען וויכטיקע. זאַמלען רירן אין דער טאַג־טעגלעכע לעבן און געפֿיין טאַג־טעגלעכע אַקטיוויטעטן
- מאַך אַן איבעררייס פֿונעם רירן זיך, אַ פֿאַר מינוט יעדער האַלבער שעה.
- הייב זיך אָן מיט ווייניק פֿיזיש אַקטיוויטעט. אַ ביסל איז בעסער פֿון גאַרנישט.
- פֿאַרגרינגער פֿאַר קינדער זיי זאָלן קענען זיך רירן אינעם טאַג־טעגלעכן לעבן, גיב זיי אַ מעגלעכקייט זיך צו רירן אויף פֿאַרשיידענע אופנים.
- קראַנקע מענטשן אָדער מענטשן מיט שוועריקייטן זאָל זײַן אַזוי אַקטיוו ווי מעגלעך.



יעדער איינער זאל קענען רירן זיך

כדי צו פֿאַרזיכערן אַז אַלע קענען זיך פֿאַרנעמען מיט פֿיזישע אַקטיוויטעטן נייטיקן מיר זיך למשל אין:

- דעם פּלאַנירן און שאַפֿן שטיצנדיקע סביבות אין דער געזעלשאַפֿט
- דעם פּראָטעזשירן די פֿיזישע אַקטיוויטעטן אין דער שולע און פֿאַרזיכערן אַז קינדער קענען פֿאַרבעסערן זייערע פֿיזישע פֿעיקייטן

רעקאָמענדאַציעס פאַר פֿיזישע אַקטיוויטעטן וועלכע פֿאַרשטאַרקן די מוסקלען און דעם סקעלעט.

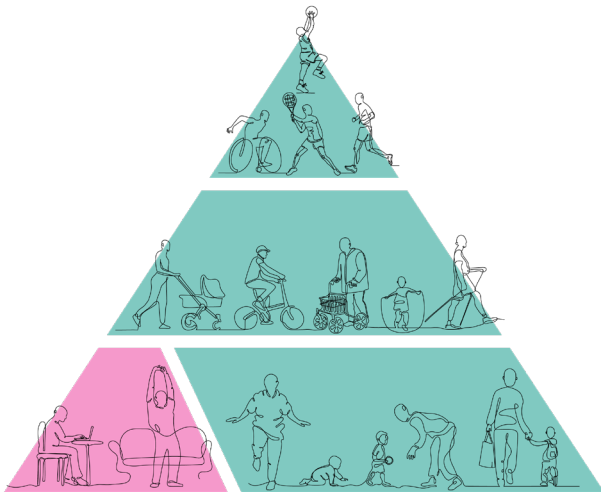
עלטער	מאָל אַ וואָך
6-17 יאָר	צום ווייניקסטנס דריי מאָל אַ וואָך
18-64 יאָר	צום ווייניקסטנס צוויי מאָל אַ וואָך
65 יאָר און עלטער	צום ווייניקסטנס צוויי מאָל אַ וואָך
אין משך פֿון און נאָכן שוואַנגערן זיך	צום ווייניקסטנס צוויי מאָל אַ וואָך, און דערצו אויך טרענירן דעם בעקן.

קוואַל: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

5. טרעניר דעם באַלאַנס

מע רעקאָמענדירט די עלטערע לייט זיי זאָלן טרענירן דעם באַלאַנס צום ווייניקסטנס דריי מאָל אַ וואָך, כדי ניט צו פֿאַרלירן דעם יכולת צו גוט רירן זיך און דערצו אויך כדי אויסצומיידן דעם פֿאַלן. אויך מענטשן מיט פּסיכישע שוועריקייטן זאָלן טרענירן דעם באַלאַנס כדי צו פֿאַרבעסערן דאָס געזונט.

פֿיגור ב. דער פֿיראַמיד באַווייזט פֿאַרשיידענע מינים פֿיזישע אַקטיוויטעטן



גיב אַכט:

- אין משך פֿון און נאָך אַ שוואַנגערשאַפט דאַרף מען אפֿשר צופאַסן די פֿיזישע אַקטיוויטעטן צוליב דעם פֿיזישן צושטאַנד.
- דער וואָס גייט זיך אין אינדיוידועלע עצות צוליב אַ ספּעציעלן צושטאַנד און דיאַגנאָז זאָלן זיך שטעלן אין פֿאַרבינדונג מיטן געזונט־סקעמאַר.

רעקאָמענדאַציעס פֿאַר פֿאַרשיידענע עלטער

אונטן שטעלן מיר פֿאַר רעקאָמענדאַציעס פֿאַר דער פֿיזישער אַקטיוויטעט און דעם נישט רירן זיך. זיי גילטן פֿאַר אלע פֿעלקער און עלטער אין שוועדן, אומאַפּהענגיק פֿון מין, קולטור, עקאָנאָמישן מצב און יכולת.

1. פֿאַרמינערט דאָס נישט רירן זיך

יעדער איינער גייטיק זיך אין רירן זיך פֿון צייט צו צייט, אומאַפּהענגיק פֿון עלטער. מע זאָל נישט באַגרענעצן קינדער אין אַן עלטער פֿון 0-5, זיי זאָלן זיך קענען פֿריי רירן און ניט זיין אין למשל אַ וועגעלע אָדער אַ שטול אין משך פֿון צו לאַנגע וויילעס.

2. זיי פֿיזיש אַקטיוו אויף פֿאַרשיידענע אופנים

אלע קינדער און דערוואַקסענע זאָלן זיין פֿיזיש אַקטיוו יעדן טאָג. סע קען זיך האַנדלען וועגן אַ פֿיזישער אַקטיוויטעט אין דער היים, אין דער שולע אָדער בני דער אַרבעט און דערצו אויך אין משך פֿון דער פֿרייער צייט. מע קען אויך אויסקלייבן אַן אַקטיוו מין טראַנספֿאַרט צווישן ערטער (שפּאַצירן, ציקלען, רעדלשיך און אַזוי ווייטער). פֿאַר ענפֿעלעך האַנדלען זיך פֿיזישע אַקטיוויטעט וועגן דעם שפּילן זיך אויף דער פֿאַדלאַגע אויפֿן רוקן אָדער מאַגן. קינדער 5-1 יאָר אַלט זאָלן קענען רירן זיך אויף אַ סך פֿאַרשיידענע אופנים יעדן טאָג ווען זיי שפּילן זיך, טראַנספֿאַרטירן זיך, זיין אין דרויסן און פֿאַרשן אויס נייט סביבות.

3. פֿאַרהעכער דעם דפֿק פֿון צייט צו צייט

די פֿיזישע אַקטיוויטעט זאָל איינשליסן אַזוינס וואָס פֿאַרהעכערט דעם דפֿק פֿון אַן עלטער פֿון 6 יאָר. סע קען למשל האַנדלען זיך וועגן גיכע שפּאַצירן אָדער אַקטיוויטעטן אין דרויסן, גימנאַסטיק אָדער ספּאָרט.

רעקאָמענדאַציעס פֿאַר אַקטיוויטעטן וועלכע פֿאַרהעכערן דעם דפֿק

עלטער	מינוט
6-17 יאָר	דורכשניטלעך צום ווייניקסטנס 60 מינוט אַ טאָג
18-64 יאָר	צום ווייניקסטנס 150-300 מינוט אַ וואָך
65 יאָר און עלטער	צום ווייניקסטנס 150-300 מינוט אַ וואָך
אין משך פֿון און נאָכן שוואַנגערן זיך	צום ווייניקסטנס 150 מינוט אַ וואָך

קוואַל: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

4. קלייב אויס אַקטיוויטעטן וואָס פֿאַרשטאַרקן די מוסקלען און דעם סקעלעט

מע רעקאָמענדירט קינדער און דערוואַקסענע זיי זאָלן רירן זיך אויף אַן אופֿן וואָס פֿאַרשטאַרקן די מוסקלען און דעם סקעלעט. די אַקטיוויטעטן זאָלן איינשליסן אלע די גרויסע מוסקל־גרופּעס ווי פּיס, פֿאַלקעס, הינטערחלק און רוקן. סע קען זיך האַנדלען וועגן שפּילן זיך, לויפֿן און שפּרינגען, אָדער גימנאַסטיק און ספּאָרט. סע קען זיך אויך האַנדלען וועגן אַקטיוויטעטן אין דעם טאַג־טעגלעכן לעבן. צו גייען אויף די טרעפּ קען למשל פֿאַרשטאַרקן די פּיס און דעם הינטערחלק. אין משך פֿון אַ שוואַנגערשאַפט און דער צייט נאָכן אָפּנעם זאָלן פֿרויען טרענירן די בעקן־מוסקלען כדי צו פֿאַרמינערט די ריזיקע צו קריגן פּראָבלעמען מיטן איינהאַלטן דעם אורין.