

# 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

## Játék a családdal

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

Legyél minden nap aktív!

## Egyedül

gördeszkázás,  
görkorcsolyázás, rollerezés,  
kerékpározás, ugrókötelezés,  
függeszkedés,  
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,  
óráközi szünetekben a padban ülés helyét  
mozgás az iskolaudvaron, kertészkedés,  
lépcsőn járás, séta a házi kedvencekkel