**Bёhuni aktiv gjatё gjithё jetёs**

**Zgjedhja e duhur:”*Aktiviteti Fizik”***

**Çfarё ёshtё aktiviteti fizik?**

Aktiviteti fizik ёshtё ҫfarёdolloj lёvizje e cila vё nё pёrdorim muskujt duke pёrdorur mё tepёr energji, sesa gjatё qёndrimit pa lёvizur.

Aktiviteti fizik pёrfshin sportet dhe ushtrimet, apo seancat e fitnesit; aktivitetet e kohёs sё lirё si: ecja nё natyrё, ecja dhe kёrcimi; punё tё ndryshme nё shtёpi, kopshtaria, ecja pёr nё shkollё, punё, apo dhe psonisja.

1. **Aktiviteti fizik me intensitet tё moderuar** rrit rahjet e zemrёs dhe bёn qё personi tё ndihet i vaposur dhe me frymёmarrje tё shpeshtuar siҫ janё: ecja e shpejtё, kёrcimi dhe kopshtaria.
2. **Aktiviteti fizik me intensitet vigoroz** bёn qё personi qё e kryen atё, tё djerёsitet dhe t’i mbahet fryma siҫ janё: vrapimi, dhёnia e shpejtё e biҫikletёs apo noti si sport.

Aktivitete si: ecja, vrapi, ҫiklizmi dhe noti. janё forma tё aktivitetit fizik aerobik i cili forcon zemrёn dhe sistemin respirator.

Njerёzit kanё nevojё tё bёjnё njё jetё aktive ku tё integrojnё aktivitetin fizik nё rutinёn e pёrditshme.

**Cilat janё pёrfitimet qё sjell pёrfshirja nё aktivitetin fizik?**

1. Pёrfitimet shёndetёsore nё pёrgjithёsi.
2. Zvogёlimi i rrezikut nga:

* kolesteroli i lartё,
* presioni i lartё i gjakut,
* diabeti i tipit 2,
* sёmundjet e zemrёs dhe goditjet e trurit,
* disa lloje kanceri si: kanceri i gjirit dhe ai i zorrёve,
* depresioni,
* ndihmon nё mbajtjen e njё peshe normale,
* pёrmirёson mirёqenien psikologjike,
* pёrmirёson shёndetin muskulo - skeletor, si dhe parandalon osteoporozёn.

**Pёrfitimet nga aktiviteti fizik tek fёmijёt**

* Ndihmon nё rritjen e shёndetshme dhe nё forcimin e kockave dhe muskujve.
* I jep mundёsinё fёmijёve tё krijojnё miqёsi tё reja, si dhe pёrfshirje nё lojra.
* Fёmijёt qё janё aktivё kanё mё shumё gjasa qё tё jenё aktivё gjatё gjithё jetёs.

**Pёrfitimet nga aktiviteti fizik tek tё moshuarit**

* Aktiviteti fizik i ndihmon tё ruajnё forcёn dhe fleksibilitetin, pёrmirёson ecjen dhe lёvizjet.
* Zvogёlon rrezikun ndaj rrёzimeve dhe dёmtimeve.
* Ndihmon nё parandalimin e problemeve tё shёndetit mendor, ҫrregullime tё zakonshme tё kёsaj moshe siҫ janё: depresioni dhe demenca.
* Bёn tё mundur krijimin e mundёsisё pёr t’u shoqёruar dhe pёr tё mos u izoluar .

**Sa nevojё kemi pёr t’u marrё me aktivitet fizik qё tё jemi tё shёndetshёm?**

Fёmijёt dhe tё rinjtё (5-17 vjeҫ) duhet tё bёjnё tё paktёn 60 minuta aktivitet fizik tё moderuar nё vigoroz pёrditё. Aktivitete qё forcojnё muskujt dhe kockat, duhet tё pёrfshihen tё paktёn 3 herё nё javё.

Evitoni sa tё mundeni qёndrimin ulur pёr njё kohё tё gjatё, video - lojrat, televizorin apo kompjuterin.

Tё rriturit (18-64 vjeҫ) duhet tё bёjnё tё paktёn:

* 150 minuta aktivitet fizik tё moderuar nё vigoroz nё javё.
* Bёni tё paktёn 75 minuta aktivitet fizik me intensitet vigoroz nё javё.

Aktivitete tё forcimit tё muskujve mund tё bёhen nё dy ose mё shumё ditё tё javёs.

E njёjta praktikё tё ndiqet edhe pёr grup - moshat 18-64 vjeҫ.

Ёshtё mjaft e rёndёsishme pёr tё moshuarit tё qёndrojnё aktiv dhe tё bёjnё ushtrime tё forcimit tё muskujve, tё pёrmirёsimit tё lёvizshmёrisё.

Njerёzit me probleme tё ndryshme shёndetёsore apo me paaftёsi mund tё ndjekin kёto udhёzime qё u thanё mё lart, kur ёshtё e mundur. Megjithatё kёshillohet tё marrin edhe mendimin e profesionistёve tё fushёs pёr tё pёrcaktuar llojin dhe sasinё e aktivitetit fizik, qё i pёrshtatet mё mirё.

Njerёzit qё nuk kanё ushtruar aktivitet fizik, duhet ta nisin me kohё tё shkurtuar dhe mё pas gradualisht tё rrisin kohёzgjatjen e pёrfshirjes nё aktivitetin fizik.

Kini parasysh, se nёse nuk arrini nivelet e rekomanduara tё aktivitetit fizik, ёshtё mё mirё tё kryeni pak aktivitet fizik sesa aspak.

**Kёshilla pёr tё gjithё familjen**

* Shiheni aktivitetin fizik si njё mundёsi dhe jo si pengesё.
* Bёhuni aktiv ҫdo ditё nё mёnyra tё ndryshme sa mundeni.
* Shfrytёzo ҫdo mundёsi tё vogёl pёr tё qenё aktiv si p.sh.: pёrdorni shkallёt nё vend tё ashensorit, apo kryeni punё ku tё pёrfshiheni fizikisht.
* Nёse mundeni, mos pёrdorni automjetin tuaj, por drejtojuni ecjes, biҫikletёs, transportit publik, pёrdorni shkallёt nё vend tё ashensorit.
* Mos pёrdorni makinёn kur keni pёr tё bёrё distanca tё shkurtra, por ecni, pёrdorni biҫikletёn ose transportin publik.
* Zvogёloni kohёn e qёndrimit ulur pёr njё kohё tё gjatё, si nё shtёpi, ashtu edhe nё punё. Pёrdorni kohёn e pushimit tё drekёs pёr tё bёrё sadopak lёvizje, nёse ёshtё e mundur.
* Regjistrohuni nё palestёr apo vraponi nё park.
* Inkurajoni fёmijёt tuaj qё tё merren me sport, nё mёnyrё qё tё zvogёlojnё kohёn e qёndrimit ulur.
* Bёhuni modeli pozitiv nё familje duke u angazhuar nё aktivitete sportive dhe limitoni kohёn e qёndrimit para ekranit.
* Shuajeni televizorin ose kompjuterin dhe pёrfshihuni nё lojra me fёmijёt tuaj.
* Bёhuni krijues nё kohёn e lirё, si dhe pjesёmarrёs nё aktivitete fizike si familje.
* Ecni dhe dilni me biҫikletё me fёmijёt tuaj, bёni zgjedhjen e shёndetshme.