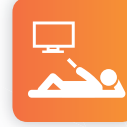


# Çocuklar için hareket piramidi

FreizeitFit  
4KIDS

Oturarak geçirilen boş vakit



az

Spor



günde 2 x 15 dakika

Boş vakit



günde 4 x 15 dakika

Günlük yaşam



günde 6 x 5-10 dakika

Egzersiz yapmak çocuklar ve gençlerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini destekler ve aynı zamanda kilolarını düzene sokmakta yardımcı olur. Egzersiz yapmak çocuklar ve gençlerin algısını, konsantrasyonunu ve öğrenme yeteneklerini arttırarak onlara stress, korku ve öfkelerini yenmekte yardımcı olur.

## Günlük yaşam: günde 6 x 5-10 dakika

- günlük aktiviteler
- günün herhangi bir zamanında yapılabilir
- hafif fiziksel çalışma

**Örnekler:** merdiven çıkmak, okula gitmek, bisiklet sürmek, ev işlerinde yardım etmek

## Boş vakit: günde 4 x 15 dakika

- boş vakitlerde fiziksel aktivite
- orta derecede fiziksel çalışma (çocuğu nefes nefese bırakmaz)

**Örnekler:** dışarıda arkadaşlarla oynamak, yakalamaca oynamak, arkadaşlarla futbol oynamak

**Çocuk hareket piramidi, bir çocuğun/ gencin günde ne kadar ve hangi egzersizleri yapması gerektiğini gösteriyor.**

## Spor: günde 2 x 15 dakika

- okul sporunda ya da spor kulübünde yapılan fiziksel aktivite
- yoğun fiziksel çalışma (çocuğu terletir ve nefes nefese kalmasını sağlar)

**Örnekler:** basketbol oynamak, jimnastik yapmak, dövüş

## Oturarak geçirilen boş vakit: mümkün olduğunca az

Özellikle de ekranlı iletişim araçlarının kullanımı:

- Anaokuluna giden çocuklar günde en fazla 30 dakika
- ilkokula giden çocuklar günde en fazla 60 dakika
- gençler günde en fazla 120 dakika

**Örnekler:** Televizyon, bilgisayar/ tablet, akıllı telefon