



يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني

توصي منظمة الصحة العالمية الشباب (١٣-١٧ سنة) بالآتي:

إرشادات السلوك

يجب تقليل الوقت الذي يقضونه في البقاء خاملين كل يوم؛ وذلك للحد من الأخطار الصحية. ولتحقيق هذا فإن عليهم:

- تقليل استخدام الوسائط الإلكترونية للترفيه (مثل التلفزيون والألعاب الإلكترونية التي تتطلب الجلوس واستخدام الكمبيوتر) إلى ما لا يزيد عن ساعتين في اليوم - كلما قل الاستخدام قلت الأخطار الصحية.
- فصل فترات الجلوس الطويلة قدر الإمكان.

إرشادات النشاط البدني

- ممارسة ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم.
- يجب أن يشمل النشاط البدني مجموعة متنوعة من الأنشطة الهوائية، بما في ذلك بعض النشاط القوي.
- يجب ممارسة أنشطة تقوية العضلات والعظام لثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل.
- لتحقيق فوائد صحية إضافية، يجب ممارسة المزيد من النشاط - قد يصل إلى عدة ساعات في اليوم.