



### VENGTI FIZIŠKAI PASYVIO VEIKLOS:

ilgo sėdėjimo, darbo su kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimo, kompiuterinių žaidimų, žaidimų išmaniuoju telefonu ir kt.

### JĖGOS BEI LANKSTUMO TRENIRAVIMAS 2-3 KARTUS PER SAVAITĘ:

įvairūs jėgos pratimai su svoriais ar su pasipriešinimu (prisitraukimai, atsispaudimai ir pritūpimai, kopimas virve ir kt.), raumenų tempimo pratimai, joga ir kt.

### AEROBINĖ VEIKLA BENT 5 KARTUS PER SAVAITĘ PO 60 MIN.:

greitas ėjimas ar bėgimas, žygiai, slidinėjimas, čiuožimas, važiavimas dviračiu, paspirtuku ar riedučiais, futbolas, krepšinis, kvadratas, plaukimas, šokiai, aerobika, tenisas, kovos menai, kūno kultūros pamokos, fiziškai aktyvios pertraukos ir kt.

### KIEKVIENĄ DIENĄ:

vaikščiojimas,  
ėjimas į/iš mokyklos,  
lipimas laiptais,  
pagalba tėvams tvarkant namus,  
dirbant sode, darže,  
ūkyje ar gaminant maistą,  
šuns vedžiojimas ir kt.

