



Għajnuniet għall-familja kollha

- Hares lejn l-attività fiżika bħala opportunità u mhux bħala nkonvenjent;
- Kun fiżikament attiv kuljum b'ħafna modi differenti. Kull opportunità, žgħira kemm hi žgħira, hija mportanti, bħal meta tuża t-taraġ jew meta tagħmel xogħol manwali;
- Kun aktar attiv billi timxi, tuża r-rota, timxi sal-*bus stop* u tuża t-transport pubbliku. Aghmel użu tat-taraġ, ipparkja l-karozza xi ftit il' bogħod mid-destinazzjoni tiegħek u imxieha;
- Flok vjaġġi qosra bil-karozza aghzel li timxi, tuża r-rota jew it-trasport pubbliku;
- Naqqas l-ammont ta' ħin bil-qiegħda waqt il-ħin tax-xogħol u d-dar billi tuża l-waqfa tal-ikel biex tagħmel xi attività fiżika jew *stretching*;
- Involvement ma' gruppi ta' mixi, sport jew klabbs ta' rikreazzjoni jew ma' xi

- għaqda mhux governattiva (NGO) jew għaqda volontorja oħra, biex jiżiedu aktar opportunitajiet għall-attività fiżika;
- Meta tkun ha tiltaqgħa mal-familja jew ħbieb, għażel xi mixja jew logħba bil-ballun;
- Inkoraġġixxi lit-tfal biex ikunu aktar attivi u jnaqqsu l-ħin li fih jkunu bilqiegħda:
 - Kun mudell pożittiv għal uliedek billi tinvolvihom f'aktar attivitajiet fiżiċi u llimita l-ħin ta' quddiem it-televiżjoni u l-kompjuters;
 - Itfi l-televiżjoni u l-kompjuter u oħolqu logħob attiv li jista' jsir mill-familja kollha;
 - Qattgħa l-ħin ta' rikreazzjoni fil-beraħ u pparteċipa f'attivitajiet fiżiċi mal-familja;
 - Wassal lit-tfal tiegħek l-iskola, għand xi qarib jew ħabib permezz tar-rota jew bil-mixi.



Referenzi:

1. WHO. Global recommendations on physical activity for health. 2010. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf. Accessed 25 March 2015.
2. Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S, (Eds): *Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006.
3. Active Living for All: a framework for physical activity in Western Australia 2012-2016. 2012. <http://www.beactive.wa.gov.au/assets/files/Framework%20Document-On-Line%20Version.pdf>. Accessed 25 March 2015.

 **Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



SEGRETARJAT PARLAMENTARI
GHAS-SAHHA

Kun attiv għal ħajtek.

HADES LEJN L-ATTIVITÀ FIŻIKA BĦALA OPPORTUNITÀ



X'inhil-attività fizika?

L-ATTIVITÀ FIZIKA hija kwalunkwe tip ta' moviment li jhaddem il-muskoli tal-ġisem u li juża aktar enerġija milli waqt persuna tkun mistrieħa. Din tinkludi sports u eżerċizzju ieħor, sessjonijiet ta' *fitness*, attivitajiet waqt il-ħin liberu, bħall-mixi u żfin u kif ukoll attivitajiet oħra bħal ma' huma xogħol manwali, xogħol fid-dar, ġardinaġġ u kif ukoll meta wieħed jimxi lejn il-post tax-xogħol tiegħu jew biex jagħmel il-qadjet tiegħu.

L-ATTIVITÀ FIZIKA B'INTENSITA MODERATA żżid it-taħbit tal-qalb, tgħolli t-temperatura tal-ġisem u tħalli l-persuna xi ftit bla nifs. Eżempju ta' dan jinkludu, mixi mgħaġġel, żfin u ġardinaġġ.

ATTIVITÀ FIZIKA B'INTENSITA VIGORUZA, tagħmel lin-nies jegħru aktar u jkunu bla nifs. Eżempju ta' dan insibu l-ġiri, ċ-ċiklizmu u l-għawm b'veloċita.

Attivitajiet bħal mixi, ġiri, ċiklizmu u għawm huma forma ta' **EŻERĊIZZJU FIZIKU EROBIKU** li jtejjeb is-saħħa kardjo-respiratorja.

HUWA BŻONN LI N-NIES TASAL LI JKOLLHA HAJJA AKTAR ATTIVA BILLI ŻŻID L-ATTIVITÀ FIZIKA FIR-RUTINA TA' KULJUM



X'inhuma l-benefiċċji tal-attività fizika?

BENEFIĊĊJI GĦAS-SAĦĦA B'MOD ĠENERALI

- Inaqqas ir-riskju ta':
 - Livell għoli tal-kolesterol, pressjoni għolja fid-demm u dijabete tat-tip 2;
 - Mard tal-qalb u puplesija;
 - Ċerti tipi ta' kanċer bħal dak tas-sider u tal-musrana;
 - Dipressjoni;
- Jgħin biex jinżamm piż tajjeb;
- Ittejjeb il-benesseri psikoloġiku;
- Itejjeb u jsostni s-saħħa muskulskeletali li tinkludi l-prevenzjoni tal-osteoporozzi.

BENEFIĊĊJI GĦAT-TFAL

- Tippromwovi żvilupp aktar b'saħħtu u kif ukoll żvilupp aħjar għall-muskoli u l-għadam;
- Inaqqas ir-riskju ta' żvilupp bikri ta' fatturi li jwasslu għal saħħa hażina;
- Tippromwodi opportunitajiet għall-ħbiberiji godda, divertiment, tagħlim f'dixxiplini sportivi u kif ukoll żvilupp fil-ħiliet tal-attività fizika;
- Tfal li jkunu attivi jistgħu faċilment jikbru f'adulti attivi.

BENEFIĊĊJI GĦALL-ADULTI

- Jgħin biex tinżamm il-flessibilità u s-saħħa, fil-waqt li jtejjeb il-mobilità fizika;
- Inaqqas ir-riskju ta' waqgħat u korrimenti;
- Jgħin biex jipprevjeni problemi fis-saħħa mentali li ġeneralment jaffettwaw lill-persuni anzjani, bħad-dipressjoni u d-dimenzja;
- Tippromwodi opportunitajiet biex jidied is-soċjalizzazzjoni u jitnaqqas l-iżolament.



Kemm hu l-ammont ta' attività fizika li persuna għandha bżonn biex tkun aktar b'saħħitha?

TFAL U ADOLOXXENTI (BEJN IL-5 U S-17 IL' SENA)
Għandu jkun hemm total ta' mill-inqas 60 minuta kuljum, li tibda b'intensità moderata għal intensità vigoruza. Attivitajiet li jsaħħu l-muskoli u l-għadam għandhom jiġu nklużi mill-anqas tlett darbiet fil-ġimgħa.

Perjodi twal sedentarji (meta wieħed joqgħod bil-qiegħda jew jivjaġġa bil-karozza fit-tul) jew perjodi twal ta' rikreazzjoni bil-qiegħda bħal waqt it-telewizzjoni, użu tal-komputer jew loġhob interattiv, għandu jkun limitat.

ADULTI (BEJN IT-18 U L-64 SENA)

- Għandu jsir mill-inqas 150 minuta t'attività fizika erobika b'intensita moderata fil-ġimgħa; jew
- Tal-inqas 75 minuta t'attività fizika erobika b'intensita vigoruza fil-ġimgħa; jew
- Kombinazzjoni tat-tnejn

Dan jista' jsir f'sessjoni waħda jew permezz ta' diversi sessjonijiet qosra ta' għaxar minuti 'l waħda jew aktar.

Attivitajiet li jsaħħu l-muskoli għandhom jittqasmu fuq jumejn jew aktar jiem fil-ġimgħa.

ADULTI (AKTAR MINN 65 SENA)

L-anzjani li għandhom aktar minn 65 sena jistgħu jsegwu l-istess linji gwida bħal dawk tal-adulti (bejn it-18 u l-64 sena). Huwa mportanti hafna li persuni anzjani jkunu attivi u jinkludu l-eżerċizzju fiziku biex jtejjbu saħħithom. Il-koordinazzjoni u l-bilanċ huma t'għajnuna biex tinżamm il-mobilità.

Persuni b'kundizzjonijiet partikolari ta' saħħa jew persuni b'diżabilità jistgħu jimxu fuq dawn il-linji gwida meta jkun possibli. Madanakollu, huwa rakkomandat li jfittxu parir professjonali sabiex jkun determinat t-tipi u l-ammont ta' attività fizika li l-aktar jkun adegwat għas-saħħa u jiġu identifikati l-limitazzjonijiet tal-persuna.

Persuni mhux attivi għandhom jibdeu l-attività fizika tagħhom b'ammonti żgħar u jzidu gradwalment il-ħin, il-frekwenza u l-intensita.

FTAKAR LI, ANKE JEKK MA TILHAQX IL-LIVELL RAKKOMANDAT TAL-ATTIVITÀ FIZIKA; LI TAGĦMEL XI TIP TA' ATTIVITÀ FIZIKA HUWA DEJEM AĦJAR MILLI MA TAGĦMEL XEJN