

Гигиенический норматив физических движений

ПРИМЕРНО 4 ЧАСА В СУТКИ –
минимальная продолжительность
физической активности для детей



В УСЛОВНЫХ ЕДИНИЦАХ (ШАГАХ):

- 7-9 лет – 14-20 тыс. шагов
- 10-14 лет – 16-25 тыс. шагов
- 15-17 лет – 20-30 тыс. шагов

БОЛЬШЕ МОЖНО - МЕНЬШЕ НЕЛЬЗЯ!

Снижение гигиенического норматива
движений приводит к болезням.

