

# هر روز فعالیت کنید

فعال بودن ما را سالم نگه می دارد. راه های مختلفی پیدا کنید که هر روز فعال باشید.



\*منبع - راهنمای فعالیت بدنی و بی حرکتی استرالیا  
راهنمای حرکت در 24 ساعت برای سال های اولیه (تولد تا 5 سالگی)

## کودکان هر روز چقدر فعالیت باید انجام دهند؟

پیش دبستانی ها 3-5 ساله

تازه پا ها 1-3 ساله

- سرپا ایستادن
- حرکت در اطراف
- اسباب بازی ها فعال



3 ساعت  
بازی فعال  
در طول روز

سن مدرسه 5-12 ساله

فعالیت کنید تا تنفس کردن و ضربان قلب شما تند تر شود:

- راه رفتن سریع
- دوچرخه یا اسکوتر سواری
- ورزش های سازمان یافته



1-3 ساعات  
فعالیت بدنی  
در طول روز

## راهنمایی هایی برای فعال کردن کودکان

تا مدرسه راه بروید، و یا سوار بر دوچرخه یا اسکوتر شوید



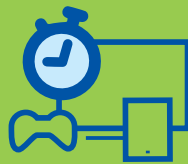
تازه پا ها بجای استفاده از روروک می توانند راه بروند



نوزادان را هر روز 30 دقیقه روی شکم بگذارید تا بازی کنند. آنها را تشویق کنید که سینه خیز حرکت کنند



بچه ها را تشویق کنید که تعدادی از ورزشها را امتحان کنند



مدت زمان روزانه صفحه نمایش را محدود کنید. بجای آن بازی حرکتی انتخاب کنید

اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که به حرکت کردن کودکان کمک می کنند



بازی در فضای باز بهترین است. در زمان های بارندگی و یا داغی هوا در داخل خانه فعالیت کنید



به کودکان نشان دهید که شما هم فعالیت کردن را دوست دارید



در طول روز راه های ساده ای برای فعالیت پیدا کنید

