

Өдөр бүр ХӨДӨЛГӨӨНТЭЙ БАЙГААРАЙ

Хөдөлгөөнтэй байх нь биднийг эрүүл байлгахад тусладаг. Хөдөлгөөнтэй байх олон арга зам бий.

ХҮҮХЭД БҮР ӨДӨРТ ХЭР ИХ ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН ХИЙХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

Хөлд орж буй хүүхэд 1-2 нас
Сургуулийн өмнөх насны хүүхэд 3-5 нас

3 цаг

ИДЭВХИТЭЙ ТОГЛОХ



- Босох
- Хөдлөх
- Хөдөлгөөнтэй тоглоом тоглох

ӨДРИЙН ТУРШ

Сургуулийн насны хүүхэд 5-12 нас

1-3 цаг

БИЕЙН ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН



Амьсгал болон зүрхний цохилтоо түргэсгэх хөдөлгөөн хийх:

- Хурдан алхах
- Дугуй эсвэл скутер унах
- Спортоор хичээллэх

ӨДРИЙН ТУРШ



эх сурвалж: Австралийн Биеийн Тамир ба Хөдөлгөөнгүй/Суугаа Зан Үйлийн Удирдамж ба 24 цагийн Хөдөлгөөний Аргачлал (нярайгаас 5 нас хүртэлх)

ХҮҮХДИЙГ ХӨДӨЛГӨӨНТЭЙ БАЙЛГАХ АРГУУД

Нярай хүүхдийг өдөр бүр 30 минут доошоо харуулж хэвтүүлээрэй. Тэднийг мөлхөж сурахад нь дэм болоорой



Хөлд орж буй хүүхдийг хүүхдийн тэрэг хэрэглэхгүйгээр алхуулаарай

СУРГУУЛЬ



Сургуульдаа явахад нь алхуулах ба дугуй, скутер унуулаарай



Хүүхэддээ аль болох хөдөлж тоглодог тоглоомууд авч өгөх

Өдөрт дэлгэц харах цагийг хязгаарла. Оронд нь хөдөлгөөнт тоглоомоор тоглуулаарай



Төрөл бүрийн спорт туршиж үзэхийг хүүхэддээ санал болгоорой



Өдөр бүр идэвхитэй хөдөлгөөнтэй байлгахад төрөл бүрийн зүйлсийг санаачлаарай



Өөрийгөө идэвхитэй хөдөлгөөнтэй байхыг хүсдэг гэдгээ хүүхэддээ үлгэрлэн харуулаарай



Гадаа тоглуулах нь хамгийн сайн. Гадаа халуун, эсвэл бороотой үед л хүүхдийг дотор тоглуулаарай



HEALTHY EATING
ACTIVE LIVING