

ДЭЛГЭЦЭЭ УНТРАА + хөдөлгөөнтэй бай!

Дэлгэц бол сурч боловсрох, тоглох, хоорондоо харьцахад маш их хэрэгтэй. Гэвч хэтэрхий удаан ашиглах нь эрүүл мэндэд хортой юм. Бага сууж, их хөдлөх хэрэгтэй.



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

ДЭЛГЭЦ АШИГЛАХ ХУГАЦААГ БАГАСГАХ АРГУУД

- Гэр бүлээрээ хамт хоол идэх. Хоол идэж байхдаа хэн нэгэн дэлгэц харахгүй байх
- Дэлгэц үзэх цагаас өмнө – сайн нойр авах, гадаа тоглох, ном унших, гэр бүлээрээ цагийг зугаатай өнгөрүүлэх
- Унтлагын өрөөнд утсаа оролдохгүй байх, ялангуяа шөнө оройн цагаар
- Гадагш гарахдаа тоглоом эсвэл ном авч гарах
- Хүүхдийнхээ дэлгэцийн цагийг хянах. Шаардлагатай бол хязгаар тогтоо
- Бага суу, их хөдлө. Цаг бүрт хөдөлгөөн хийх
- Хүүхдээ унтахад нь тусалж, унтахаас 1 цагийн өмнө дэлгэц хэрэглүүлэхгүй байх
- Эцэг эхчүүд – хүүхэддээ сайн үлгэр дууриал үзүүлэх. Та ч гэсэн өөрийн дэлгэц хэрэглэх хугацаагаа багасгах
- Хөгжим тавьж бүжиглэх, эсвэл хөдөлгөөнт видео тоглоом тоглох



HEALTHY EATING
ACTIVE LIVING