

# هر روز فعالیت داشته باشید

فعال بودن ما را کمک میکند تا صحتمند بمانیم. برای فعال ماندن، هر روز از روش های مختلف استفاده کنید.



\*منبع: دستورالعمل های فعالیت بدنی و وضع بی تحرکی استرالیا و دستورالعملهای 24 ساعته استرالیا برای سالهای اولیه (از تولد تا 5 سال)

## اطفال روزانه چقدر فعالیت باید انجام بدهند؟

اطفال نوپا 1-2 ساله اطفال به سن قبل از مکتب 3-5 ساله

- ایستاد شدن
- دور و بر حرکت کردن
- بازی فعال با سامان بازی



بازی های فعال

3 ساعت

در طول روز

اطفال در سن مکتب 5-12 ساله

- فعالیت به اندازه ای باشد که باعث شود ضربان قلب تندتر و تنفس بیشتر شود:
- پیاده روی تیز
- بایسکل رانی یا پای روک
- انجام فعالیت های ورزشی



فعالیت فیزیکی فعال

3-1 ساعت

در طول روز

## روش های فعال نگه داشتن اطفال



پیاده، با بایسکل یا پای روک تا مکتب بروید

اطفال نوپا بجای استفاده از کالسکه می توانند پیاده روی کنند



اطفال نوزاد هر روز 30 دقیقه باید رو به دل خوابانده شود. آن ها را تشویق به خزیدن کنید

اطفال را تشویق به انجام سپورت های مختلف کنید



هرروز، مدت زمان استفاده از وسایل دارای صفحه نمایش را محدود کنید. بجای آن بازی های فعال را انتخاب کنید



سامان بازی را انتخاب کنید که اطفال را در حرکت نگه می دارد



هر روز به دنبال روش های مختلف برای فعال بودن باشید



به اطفالتان نشان دهید که شما هم دوست دارید فعال باشید



بازی در بیرون از خانه بهترین روش است. زمانی که هوا گرم یا بارانی باشد، در داخل خانه فعال باشید

