

# ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கப் பல்வேறு வழிகளைக் கண்டறியுங்கள்

## ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தைகள் எவ்வளவு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்?

இளம் குழந்தைகள் 1-2 வயது பாலர் பள்ளி மாணவர்கள் 3-5 வயது

**3** மணி நேரங்கள்

சுறுசுறுப்பான விளையாட்டு



- எழுந்து நிற்கல்
- சுற்றித் திரிதல்
- செயல்படும் பொம்மைகள்

**நாள் முழுவதும்**

பள்ளிக்குச் செல்லும் வயதுடையோர் 5-12 வயது

**1-3** மணி நேரங்கள்

உடல் செயல்பாடு



உங்கள் சுவாசமும், இதயத் துடிப்பும் வேகமாக இயங்கும் வகையில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்:

- வேகமாக நடத்தல்
- மிதி வண்டி அல்லது சிறாரின் ஸ்கூட்டர் வண்டியை ஓட்டுதல்
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு

**நாள் முழுவதும்**



ஆதாரம் - ஆஸ்திரேலியாவின் உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடல் உழைப்பில்லாத நடத்தை பற்றிய வழிகாட்டுதல்கள்; மற்றும் ஆரம்ப வயதினருக்கான (பிறப்பு முதல் 5 ஆண்டுகள் வரை) ஆஸ்திரேலிய 24 மணிநேர இயக்க வழிகாட்டுதல்கள்.

## குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

மழலைகள் தங்களுடைய வயிற்றுப் பகுதியைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிடங்கள் விளையாடுவதை மேற்பார்வையிடவும். அவர்களைத் தவழ்ச்செய்வதற்கு ஊக்குவிக்கவும்.



இளம் குழந்தைகள் தள்ளுவண்டியில் அமர்ந்து வருவதைவிட நடந்து வரலாம்

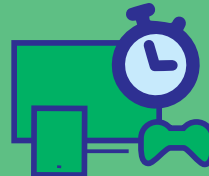


பள்ளிக்கு நடந்தோ, சக்கர வண்டி அல்லது ஸ்கூட்டரை ஓட்டிக் கொண்டோ செல்லவும்



குழந்தைகள் நடமாடுவதற்கு உதவிடும் விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தேர்வு செய்யவும்

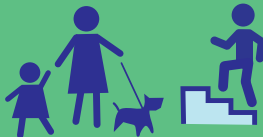
ஒவ்வொரு நாளும் திரைச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும். அதற்குப் பதிலாக சுறுசுறுப்பான விளையாட்டைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்



பல்வேறு விளையாட்டுகளை முயற்சி செய்து பார்க்குமாறு குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்



ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கான பல்வேறு வழிகளைக் கண்டறியவும்



சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்களுக்கும் பிடிக்கும் என்பதைக் குழந்தைகளிடம் காண்பிக்கவும்



திறந்தவெளியில் விளையாடுவது மிகவும் சிறந்தது. வெப்பமாக இருக்கும் போதோ அல்லது மழை பெய்யும்போதோ வீட்டுக்குள்ளே சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும்.



**HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING**