

# مارسوا الأنشطة البدنية كل يوم

الحركة تساعد في الحفاظ على صحّة جيّدة. حاولوا إيجاد الكثير من الوسائل لتكونوا نشطين كلّ يوم.



المصدر - المبادئ التوجيهية الأسترالية للنشاط البدني وفترات عدم النشاط و الإرشادات التوجيهية للحركة لسنوات الطفولة المبكرة (منذ الولادة وحتى 5 سنوات)

## ما هي كمّية النشاط التي ينبغي على الأطفال القيام بها كلّ يوم؟

الأطفال الصغار من 1-2 سنوات مرحلة ما قبل المدرسة من 3-5 سنوات

- الوقوف
- التحرك من مكان لآخر
- الألعاب التي تتطلب حركة بدنية



3 ساعات على مدار اليوم

الأطفال في سن المدرسة من 5-12 سنة

- مارسوا الأنشطة التي تسرع التنفّس وضربات القلب:
- المشي السريع
- ركوب الدراجة أو السكوتر
- الرياضة المنظمة



3-1 ساعات على مدار اليوم

## نصائح لجعل الأطفال نشيطين



امشوا أو اركبوا الدراجة أو السكوتر إلى المدرسة.

يمكن للأطفال الصغار المشي بدلاً من استخدام عربة الأطفال.

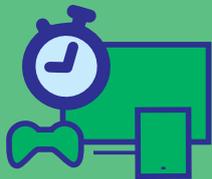


يحتاج الأطفال الرضّع لفضاء ٣٠ دقيقة من الوقت في الاستلقاء على بطنهم كل يوم. شجّعوهم على الزحف.

شجّعوا الأطفال على تجربة مجموعة من الألعاب الرياضية.



قلّلوا من الوقت الذي تقضونه أمام الشاشات كل يوم. اختاروا اللعب النشط بدلاً منه.



اختاروا الألعاب التي تساعد الأطفال على التحرك.



اللعب في الهواء الطلق هو الأفضل. مارسوا النشاطات داخل المنزل عندما يكون الطقس حاراً أو ممطراً.



أظهروا لأطفالكم أنكم تحبّون أن تكونوا نشطين أيضاً.



حاولوا إيجاد الكثير من الطرق للقيام بالحركة كل يوم.

