

كيف يمكن ممارسة الحركة؟

أنشطة موسمية: التزلج على الجليد، التزلج على الثلج، السباحة

حديقة ألعاب الأطفال: التسلق، التوازن

رحلة في الطبيعة

رمي الكرة

ركوب الدراجة، ركوب الألواح

الرقص

المسبح



تأثير النشاط البدني؟

على النمو الجسدي (العظام والعضلات والتوازن).
على صحة الدماغ
على تعلم أشياء جديدة
على القدرة على التركيز
على الصحة النفسية
على الثقة بالنفس وتكوين صورة إيجابية عن الذات
على مهارات التفاعل الاجتماعي.
على الوقاية من الأمراض.
على جودة النوم.
على الشهية.

راقب هذه الأمور

كيف تعرف أن طفلك بحاجة إلى نشاط بدني إضافي؟
كم من الوقت تقضون في الخارج؟
ما هي الطريقة المفضلة لطفلك لممارسة الحركة؟
وماذا عنك أنت؟

كيف يمكن زيادة النشاط البدني اليومي؟

امشوا أو اركبوا الدراجة إلى الحضانة أو المتجر.
شجّع حتى الطفل الصغير على قطع مسافة قصيرة دون عربة.
اصنعوا في المنزل مسارًا للحركات والأنشطة معًا. يمكن ممارسة الحركة أيضًا داخل البيت
شجّع الطفل على اللعب في الخارج مع أقرانه.
تذكروا أيضًا الراحة والاسترخاء.

التوصية بالنشاط البدني

00

توصية النشاط البدني للأطفال قبل سن المدرسة:

على الأقل 3 ساعات يوميًا
تشمل ساعة واحدة من الحركة النشطة
وساعتين من اللعب في الهواء الطلق أو
النشاط البدني الخفيف

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه