

ورزش چه گونه تاثیری می گذارد؟

به رشد فیزیکی (استخوان ها، عضلات و تعادل)
 به سلامت مغز
 به یادگیری مسائل جدید
 به توانایی تمرکز
 به سلامت روان
 به اعتماد به نفس و تصویر ذهنی از خود
 به مهارت های ارتباطی
 به پیشگیری از بیماری
 به کیفیت خواب
 به اشتها

این مسائل را زیر نظر داشته باشید

چگونه متوجه شویم که فرزندمان به ورزش بیشتری نیاز دارد؟
 چقدر وقت خود را در فضای باز می گذرانید؟
 کودک شما چه نوع تحرکی را بیشتر دوست دارد؟ در مورد شما چگونه؟

چگونه ورزش روزانه را افزایش دهیم؟

پیاده یا با دوچرخه به مهدکودک و فروشگاه بروید.
 کودک خردسال را تشویق کنید که حتی مسافت کوتاهی را.
 بدون کالسکه پیاده برود
 با هم در خانه یک مسیر حرکتی درست کنید. می توان.
 حتی داخل خانه هم تحرک داشت
 فرزندتان را تشویق کنید که با دوستانش در فضای باز.
 بازی کند

همچنین استراحت و آرامش را فراموش نکنید.

توصیه ورزشی

00

توصیه های ورزشی برای کودکان زیر
 سن مدرسه:

حداقل روزی 3 ساعت.
 شامل 1 ساعت فعالیت پر جنب و جوش و
 2 ساعت پیاده روی تند در فضای باز یا
 فعالیت سبک بدنی می باشد.

THL سازمان سلامت و رفاه

چطور می شود تحرک داشت؟

تحرک های فصلی: اسکیت،
 اسکی، شنا

زمین بازی پارک: بالا رفتن،
 حفظ تعادل

سفر به طبیعت

پرتاب توپ

دوچرخه سواری، اسکیت بورد

رقصیدن

استخر سرپوشیده

