تحرك أكثر لتكون بصحة ولياقة بدنية جيدة

لماذا النشاط مهم؟

- يبني الثقة والمهارات الاجتماعية
- يحسن النوم
- يقوي العضلات والعظام
- يحسن الصحة واللياقة البدنية
- تطوير التناسق الحركي
- يحسن التركيز والتعلم

يحتاج الأطفال على الأقل ....

60 دقيقة\ في اليوم
أنشطة اللهاث مثل الركض أو الرياضة

3 أيام\في الأسبوع
أنشطة القوة
مثل ألعاب القفز أو التسلق

نصائح للنشاط:

ممارسة الرياضة أو الألعاب

المشي أو ركوب الدراجة لجزء من الطريق إلى المدرسة

استكشاف الحدائق والشواطئ

اصنع مكعبات أو حصون داخل المنزل أو خارجه

أقفز اركض أرقص

جلسات تمارين على الإنترنيت

أفكار ونشاطات للأطفال

اللعب العائلي
العائلات التي تلعب معاً، تبقى بصحة جيدة معاً!

- جمع الكنز
- تسلق\ الخروج للنزهة
- ركوب الدراجة
- كريكيت
- لعبة الركض وامساك الشخص الآخر في الحديقة

لعب بالهواء الطلق
أنشطة يمكنك القيام بها بنفسك أو مع صديق!

- تزحلق
- تطير طائرة ورقية
- السباحة
- التزلج
- حبل قفز

كن نشطاً في المنزل!
الحد من مشاهدة التلفزيون أو العب بهذه الأفكار

- ألعب مع حيوانك الأليف
- الرقص على الموسيقى
- اليوغا على الإنترنيت
- المساعدة في الأعمال المنزلية

اللعب الجماعي
الأنشطة حيث يمكنك التعلم من الآخرين في فريق أو فصل دراسي

- تايكوندو
- مناورة الكرة
- دروس رقص
- كرة قدم