

Zinde olmak ve kendinizi iyi hissetmek için daha fazla hareket edin

Aktif olmak neden önemlidir?



Güveninizi ve sosyal becerilerinizi artırır



Uykunuzu iyileştirir



Kas ve kemiklerinizi güçlendirir



Sağlığınızı ve zindeliğinizi iyileştirir



Koordinasyonu geliştirir



Odaklanmayı ve öğrenmeyi iyileştirir

Çocuklar en azından şunlara ihtiyaç duyar:



Günde **60** dakika

Hareketli aktiviteler, örn. koşmak veya spor

60 dakikalık süre gün boyunca örneğin 15 dakikalık aktiviteler gibi daha kısa sürelerle bölünebilir



Haftada **3** gün

Güç gerektiren aktiviteler, örn. atlama veya tırmanma içeren oyunlar

Aktif olma ile ilgili ipuçları:



Oyun oynamak veya spor yapmak



Okula giderken yolun bir kısmını yürümek veya bisikletle gitmek



Parklarda ve plajlarda dolaşmak



İç veya dış mekanlarda küçük evler veya kaleler inşa etmek



Atlamak, zıplamak, koşmak veya dans etmek



Çevrimiçi egzersiz oturumları

Aktif Savaşçı



Mavi sütun

Aşağıdaki aktivite seçeneklerini kullanarak, her gün aktif olmak ve vücudunuzu hareket ettirmek için hangi aktiviteleri yaptığınızı mavi sütuna yazın:

- > Koşma
- > Atlama
- > Bisiklete binme
- > Sekme
- > Patenle dolaşma
- > Skuter kullanma
- > Salıncakta sallanma
- > Hulahop çevirme
- > Dans Etme
- > İtme ve Çekme
- > Saklambaç oynama
- > Top atıp tutma oyunu oynama



Sarı sütun

Bugün aktif olduktan sonra ne hissettiğinizi en iyi temsil eden emojiyi daire içine alın.



Güçlü



Enerjik



Nefesi kesilmiş



Sıcak ve terli

Bugün hangi aktiviteleri yaptınız?

Vücudumu hareket ettirdikten sonra, şunları hissettim :

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

