

تعدادهای مربوط به سلامت برای کودکان و خانواده ها



یک ساعت یا بیشتر فعالیت بدنی
داشته باشید

این پروژه توسط دپارتمان بهداشت عمومی کانتی رمزی
(Ramsey County Public Health Department)
و برنامه بهبود سلامت ایالتی این دپارتمان تهیه شده،
هزینه آن توسط دپارتمان بهداشت مینسوتا
(Minnesota Department of Health)
تأمین شده است.

0-1-2-5-9
هرروز!

با اقتباس از مطالب تهیه شده توسط Let's Go!
www.letsgo.org
و دپارتمان بهداشت عمومی کنتاکی
(Kentucky Department of Public Health)
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

هر روز یک ساعت (یا بیشتر) فعالیت کنید

تحرك باعث رشد مغزی کودکان می شود.
همه افراد خانواده برای حفظ سلامت قلب،
استخوانها، عضلات و مغز خود نیاز به فعالیت
بدنی دارند.

افراد خانواده را به دویدن، پریدن، پرشهای
کوتاه یا پرشهای جفت پا تشویق کنید - در واقع
هر فعالیتی که باعث افزایش ضربان قلب،
افزایش تنفس و تعریق می شود.

سرمشق خوبی باشید و بگذارید فرزندتان ببیند
که شما فعالیت می کنید.

خانواده ای فعال باشید!

فعالیت بدنی را برای خود ساده تر کنید

- برای افزودن به فعالیت بدنی خانواده خود تغییراتی تدریجی ایجاد کنید.
- فعالیت بدنی را در زمره کارهای روزانه خانواده خود قرار دهید.
- نگذارید تلویزیون وقت فعالیت های دیگر شما را بگیرد.
- اسباب بازی و بازیهای را انتخاب کنید که فعالیت بدنی را افزایش دهند.
- با افزودن فعالیت بدنی به فعالیت های روزانه خود، فعالیت بدنی را تا آخر عمر به زندگی خود بیفزائید.
- فعالیت بدنی را بعنوان فعالیتی مفرح حفظ کنید!

سرمشق دیگران باشید

- از گامشمار استفاده کنید.
- پس از شام برای قدم زدن بیرون بروید.

هر روز یک ساعت یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید

- کودکان و بزرگسالان را به حداقل یک ساعت در روز فعالیت بدنی تشویق کنید!
- فعالیت بدنی بیش از یک ساعت برای کودکان مفید است.
- بازی کردن در بیرون باعث تشویق کودکان به دویدن، پریدن، پرش های کوتاه و پرش های جفت پا می شود. این به نوبه خود باعث ساخت عضلات می شود.

به فعالیت های بدنی آزاد و تفریحی تشویقشان کنید

- گرگم به هوا بازی کنید
- طناب بزنید
- توپ بازی کنید (بسکتبال، دست به دست کردن توپ، فوتبال و غیره)
- دوچرخه سواری کنید
- آهنگ بگذارید و برقصید
- سرسره بازی، اسکی یا پاتیناژ کنید
- ماشین خود را در دورترین جای پارکینگ پارک کنید
- از پله ها استفاده کنید
- به فرزندتان لباس مناسب بپوشانید و تشویقش کنید که برای بازی به خارج از خانه برود
- خانوادگی برای فعالیت بدنی برای قدم زدن یا به پارک بروید

آیا می دانستید؟

فعالیت بدنی باعث تحریک رشد مغزی می شود. بدن و مغز ما با هم کار می کنند. کودکان برای رشد بدنی همانند رشد ذهنی، نیاز به فعالیت بدنی روزانه دارند.

فعالیت بدنی روزانه به کودکان کمک می کند که:

- وزن مناسب خود را حفظ کنند
- قدرت و انعطاف پذیری خود را حفظ کنند
- آرامش بیشتری داشته باشند و روی مدرسه و تکالیف خود تمرکز کنند

