

د ماشومانو او کورنيو لپاره صحتمند اعداد



يو ساعت يا زيات فزيکي کارونه
ترسره کړئ

د دې پروژې ملاتړ د رامسي کارونتي عامه روغتيا دپيارتمنت کړي دی
او د هيواد په کچه د روغتيا د پياوړتيا پروگرام دی، او د ماينيسوتا د
روغتيا د دپيارتمنت له لوري تمويل کيږي.

9-5-2-1-0
هره ورځ!

د Let's Go له موادو څخه جوړ شوي!
www.letsgo.org
او د کينټوکی د عامه روغتيا دپيارتمنت
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

هره ورځ يو ساعت (يا زيات) قدم وهه

قدم وهل ستاسو د ماشوم د ذهن په پياوړتيا کې
مرسته کوي. په يوه کورنۍ کې هر شخص د
روغ زړه، پياوړو هډوکو، عضلاتو او ذهن
لپاره فزيکي کړنو ته اړتيا لري.

منډه وهل، جمپ وهل، ټوپ وهل، چټک
گرځيدل عادت وگروه – هره هغه کړنه چې د
زړه ضربان تيزوي، د تيز تنفس يا خوله کيدو
لامل کيږي سرته رسوه.

يو بنه ماډل جوړ شه او خپل ماشوم ته بنکاره
کړه چې تاسو څومره فعال ياست.

دومره فعاله اوسه لکه يوه کورنۍ!

آيا

پوهيدئ؟

فيزيکي کارونه د ذهن د پياوړتيا لامل گرځي. بدن او ماغزه په گډه کار کوي. د دې لپاره چې ماشومان په فزيکي او دماغي ډول پياوړي شي، هغوي ورځنيو فزيکي کړنو ته اړتيا لري.

ورځني فزيکي کړنې له ماشومانو سره په لاندې مواردو کې مرسته کوي:

- د مناسب وزن ساتل
- پياوړتيا او ارتجاعيت ته وده ورکول
- آرام او دقيق وي، نو له همدې کبله په ښوونځي او کورنۍ دندې ته توجه کوي

هره ورځ يو ساعت يا ډير قدم وهه

- هره ورځ لږ تر لږه يو ساعت فزيکي کړنې ترسره کول... د کوچنيانو او لويانو لپاره!
- له يو ساعت څخه زيات فزيکي کار د ماشومانو لپاره گټور دي.
- له کور څخه بيرون لوبې کول ماشومان مندو، جمپونو، توپونو او چټکو گرځيدو ته هڅوي. دا کارونه عضلات جوړوي.

آزادو او خوشحالونکو فزيکي کارونو ته يې وهڅوئ

- د پري کښولو لوبه وکړئ
- له پري څخه جمپ ووهئ
- د بال لوبې وکړئ (باسکيټ بال، نيول، فوټبال او داسې نور).
- بايسیکل وچلوئ
- ميوزيک ولروئ او گډا وکړئ
- پر واورو وښوړئ، په يخ وښوړئ، يا په ټيبر لرونکو بوتانو وگرځئ
- موټر مو د پارکنگ په آخره برخه کې ودرول
- په زينو پورته شئ
- خپل ماشوم ته له موسم سره سمې جامې واغوندي او بيرون يې لوبو ته وهڅوئ
- له کورنۍ سره يوځای فزيکي کارونه ترسره کړئ لکه قدم وهل يا پارک ته تلل

فيزيکي کارونه لږ آسانه کړئ

- د خپلې کورنۍ د فزيکي کارونه کچه په قراره لوړه او بدلون پکې راولئ.
- د خپلې کورنۍ په ورځنيو کارونو کې فزيکي کړنې شاملې کړئ.
- د لوبو وخت په تلویزون کتلو مه مصرفوئ.
- هغه لوبتکي او گيمونه انتخاب کړئ چې فزيکي کړنې زياتوي.
- په خپلو ورځنيو کارونو کې اوږد مهاله فزيکي کړنې شاملې کړئ.
- ساتيره فزيکي کارونه ترسره کړئ!

له ځان څخه مايل جوړ کړئ

- يو پيډوميټر استعمال کړئ
- د شپې ډوډۍ نه وروسته قدم ووهئ

