



## زد من نشاطك

إشراك أطفالك في النشاط البدني جزء مهم للغاية من الإبقاء عليهم بصحة جيدة، فهيا بنا إذن نشجعهم على ممارسته! النشاط البدني يساعد على نمو العظام والعضلات قوية، ويحسن التوازن كما يساعد طفلك على الإبقاء على الوزن المناسب.

### على الأطفال في سن الحضانة وما قبل المدرسة يوميا:

#### أن يقوموا بالتالي

- ممارسة النشاط البدني لفترة ثلاث ساعات خلال النهار على الأقل
- يمكن ممارسة النشاط البدني على فترات قصيرة خلال اليوم، ويمكنك أن تبدأ ببطء وتزيد المدة كل يوم.

#### أن لا يقوموا بما يلي

- الجلوس لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة
- يجب أن لا يشاهد طفلك التلفاز أو الدي في دي أو يلعب على الحاسوب أو التابلت لفترة أطول من ساعة واحدة في اليوم إجمالاً. قلل من الوقت الذي يقضونه في اللعب بالإلكترونيات من خلال استعمال جدول زمني أو مؤقت ولا تضع تلفاز في غرفة طفلك أبداً.

### ساعدهم على زيادة نشاطهم من خلال:

- اللعب مع طفلك
- التنزه أو زيارة الحديقة القريبة منكم معا
- أخذ الأطفال إلى ملعب عمومي إن كان هناك واحد في منطقتك، فاللعب بنشاط طريقة رائعة يكتسب بها الأطفال أصدقاء جدد
- شراء ألعاب تغريهم على ممارسة النشاط (مثل الكرة أو السكوتر أو المضارب)
- ممارسة النشاط كأسرة، فعندما يراكم الأطفال نشطاء على الأرجح ستزيد رغبتهم في ممارسة النشاط أيضا.



للحصول على المزيد من المعلومات والأفكار بصدد الأكل الصحي والنشاط

البدني اطلع على الموقع [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)



Health