

رمز فعال ماندن

– اگر دانش‌آموز مدرسه ابتدایی یا راهنمایی هستید!



برای داشتن حس خوب باید بدنتان را تا حدی که گرم شود و کمی نفس نفس بزنید به‌صورت میانگین و حداقل ۶۰ دقیقه در روز مثلاً با بازی کردن، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری حرکت دهید.



ضربان قلب شما باید سه بار در هفته، مثلاً با سریع دویدن، در سربالایی دوچرخه‌سواری کردن یا شنا کردن، زیاد شود طوری که نفس نفس بزنید و بدنتان گرم شود.



باید سه بار در هفته مثلاً با دویدن یا پریدن، عضلات و استخوان‌های خودتان را تقویت کنید.



در زنگ‌های تفریح فعال باشید. سعی کنید زمان زیادی را پشت صفحه نمایش نگذارید و برای حرکت دادن بدنتان وقت تعیین کنید.

ورزش کردن
عالی است!

استخوان‌های
قوی‌تری خواهید
داشت

تعادل و کنترل
بدنی بهتری
خواهید داشت

قوی‌تر
خواهید شد

بهتر خواهید
خوابید

خوشحال‌تر
خواهید بود

تمرکز شما تقویت
خواهد شد

خستگی کمتر
و انرژی بیشتری
خواهید داشت

رمز فعال ماندن

افراد الهامبخش را دنبال کنید!



از رسانه‌های اجتماعی الهام بگیرید

• Generation Pep

• RF-SISU Västra Götaland

• Väst kuststiftelsen

• Friluftsförbundet

نکاتی برای آغاز کار!

هر روز تمرین بیشتری انجام دهید. تا مدرسه یا هر وقت جایی می‌روید که فاصله آن زیاد دور نیست پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید.



با هم فعالیت کنید. بازی، ورزش یا راهپیمایی کنید. کاری که از نظرتان جذاب است، انجام دهید!



موقع بازی، فعال باشید. بدوید، بپرید، پرتاب کنید، بگیرید، غلت بزنید، بالانس بزنید، کوموردی کنید، برقصدید – هر کاری دوست دارید، تا وقتی که گرم شوید و کمی نفس نفس بزنید!



در فضای باز بازی کنید. اگر در فضای باز باشید، بیشتر تمرین خواهید کرد. به زمین بازی، پارک یا جنگل بروید، طبیعت اطراف را کشف کنید – حتی وقتی باران یا برف می‌بارد!



نکات بیشتر اگر معلولیت دارید

این وبسایت‌ها را بررسی کنید یا آن‌ها را در رسانه‌های اجتماعی دنبال کنید!

Parasport Sweden
Para-Me.se

فعالیت‌ها را شناسایی کنید!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning

این بروشور بر اساس برنامه عملیاتی Region Västra Götaland طراحی شده تا فعالیت‌های جسمانی را با همکاری Centrum för fysisk aktivitet در گوتنبرگ در میان کودکان و نوجوانان ترغیب کند. می‌توانید از طریق adress.distributionscentrum@vgregion.se بروشور «رمز فعال ماندن» را سفارش دهید