

رمز فعال ماندن



– اگر کودک پیش دبستانی دارید!

فعال ماندن در طول روز برای کودکان خوب است! با ایجاد محیطها و کارهای چالش برانگیز، هیجان انگیز و ایمن کودکان را تشویق کنید تا بدین ترتیب تحرک داشتن برای او آسان شود.

ورزش کردن عالی
است!
فرزند شما...

...خوشحالتر
خواهد بود

...تمرکز برایش آسانتر
می شود

...خستگی
کمتر و انرژی
بیشتری خواهد
داشت

...قوی تر
میشود

...تعادل و کنترل بدنی
بهتری خواهد داشت

...استخوان های
قوی تری خواهد
داشت

...بهتر خواهد
خوابید

رمز فعال ماندن

نکاتی برای آغاز کار!

بازی‌های جذاب اختراع کنید. بدوید، بپرید، پرتاب کنید، بگیرید، غلت بزنید، بالانس بزنید، کوموردی کنید و برقصید تا گونه شما سرخ شود و کمی نفس نفس بزنید!



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



با هم فعالیت کنید. همراه با کودک خود جست‌وخیز و بازی کنید. به جاهای مختلف بروید. کاری کنید که از نظر کل خانواده جذاب باشد!



به فضای باز بروید. فضاهای باز بزرگ باعث می‌شود فرزند شما بیشتر ورزش کند. به زمین بازی، پارک یا جنگل بروید. مناطق اطراف را کشف کنید و طبیعت را تجربه کنید – حتی اگر باران یا برف می‌بارد!



لباس‌های مناسب هر آب‌وهوا را به تن کنید تا فعالیت کردن آسان باشد.



نوزادان نیز به تمرین نیاز دارند. وقتی فرزندتان روی زمین را روی شکم خود دراز کشیده، با او بازی کنید تا تشویق شود. اجازه دهید نوزادتان دنبال اشیاء کند، غلت بزند و چهار دست و پا کند و خانه را کشف کند!



فعالیت‌ها را شناسایی کنید!

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

- vgregion.se/rorelseguiden
- generationpep.se
- svtplay.se/bolibompa-baby
- svtplay.se/alex-traning
- friluftsfamjandet.se
- para-me.se