

رمز فعال ماندن



— اگر دانش‌آموزی در مدرسه ابتدایی یا راهنمایی دارید!

شما به عنوان بزرگسال نقش مهمی دارید!
می‌توانید فرزندان را تشویق کنید تا سبک زندگی فعالی داشته باشند

- الگوی فرزندان باشید — خودتان فعالیت کنید!
- در امور ورزشی مثل تهیه لباس‌های ورزشی، حمل و نقل و برنامه‌ریزی به کودکان خود کمک کنید.
- سعی کنید تفاهم و صبر داشته باشید و کودکان را با سایرین مقایسه نکنید.
- با تشویق کردن‌شان و دادن نظرات مثبت، از آنها پشتیبانی کنید!



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



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



کودکان باید سه بار در هفته عضلات و استخوان‌های خود را مثلاً با دویدن یا پریدن تقویت کنند.



مطمئن می‌شود کودک شما تمام طول روز بی‌حرکت نمی‌نشیند. سعی کنید به آنها اجازه ندهید که زمان زیادی را پشت صفحه نمایش بگذرانند و بدن‌شان را به‌صورت مرتب حرکت دهند. درباره نحوه استفاده خانواده خودتان از صفحه‌های نمایش فکر کنید — شما و خانواده چه زمانی و چطور به صفحه‌های نمایش نگاه می‌کنید؟ چه کارهایی طبق انتظار است؟ چه کارهایی طبق انتظار نیست؟ آیا می‌توانید زمان نگاه کردن کودکان به صفحه‌های نمایش را کم کنید؟

...خوشحال‌تر خواهد بود

...تمرکز برایش آسان‌تر می‌شود

...قوی‌تر می‌شود

ورزش کردن عالی است! فرزندان شما...

...استخوان‌های قوی‌تری خواهد داشت

...تعادل و کنترل بدنی بهتری خواهد داشت

...بهتر خواهد خوابید

...خستگی کمتر و انرژی بیشتری خواهد 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. فرزندتان را تشویق کنید بدود، ببرد، پرتاب کند، بگیرد، غلت بزند، بالانس بزند، کوهنوردی کند، برقصد – هر کاری دوست دارد، مخصوصاً تا وقتی گرم شود و کمی نفس نفس بزند!



در فضای باز بازی کنید. کودکان در فضای باز بیشتر تمرین خواهند کرد. به زمین بازی، پارک یا جنگل بروید، محله را کشف کنید و طبیعت را تجربه کنید – حتی اگر باران یا برف می‌بارد!



فعالیت‌ها را شناسایی کنید!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning

نکاتی برای والدین دارای کودک معلول

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

Parasport Sweden
Para-Me.se

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 نگهداشتن» را سفارش دهید