

آیا می دانستید که:

اگر کودک بخش بزرگی از روز تحرک جسمانی داشته باشد برای حال خوب است. کودکان در سنین مدرسه بایستی حداقل 60 دقیقه در روز تحرک جسمانی داشته باشند طوری که گرم شوند و کمی نفس تنگ شوند. سه مرتبه در هفته بایستی ضربان نبض آنان شدیداً بالا برود. فعالیت هایی که باعث افزایش ضربان نبض و تنفس می شوند مانند بازی پرتحرک در هوای آزاد، دوچرخه سواری، شنا، توپ بازی هستند.



چرا تحرک جسمانی مهم است؟

بازی و تحرک به همراه سالم غذا خوردن برای خوبی حال کودکان حفظ تندرستی آنها خوب است. یک مزیت دیگر آنست که استخوانبندی، ماهیچه ها و ریه ها تقویت می شوند و قوای حرکت، حفظ تعادل و کنترل بدن بهتر می شود. حرکت همچنین برای تکامل مغز و قوه تفکر کودک انگیزش ایجاد می کند. این شیوه ای برای دیدار با دوستان جدید، کاهش استرس، خواب خوب، و احساس خوشحالی و داشتن انرژی کامل نیز هست.



پژوهش علمی موسوم به IDEFICS دارای پنج بروشور/جزوه است که باعث بهینه شدن تندرستی کودک می شود:

آب بهترین مایع برای رفع تشنگی است!

عادات خوب برای خواب - برای فرزند شما مهم هستند!

از اوقات همنشینی با یکدیگر لذت ببرید - تلویزیون و سایر صفحه های نمایش می توانند صبر کنند!

میوه و سبزیجات خوشمزه هستند!

تحرک جسمانی و بازی - برای کودکان و بزرگسالان مفید است!

این جزوه ها و سایر مطالب را می توان از این وبسایت بارگیری (دانلود) کرد www.vgregion.se/beslutstodfema تحت عنوان بروشور/جزوه ها. این بروشورها از سوی کمیته تندرستی همگانی بهداری ناحیه وسترا یوتالند سرمایه گذاری شده اند. از طریق این وبسایت سفارش دهید. adress.distributionscentrum@vgregion.se

© 2008 انتشار توسط دکتر Staffan Mårild، بخش کودکان و نوجوانان بیمارستان کودکان سیولیا پردازش متن سوندی توسط Marie Lundell، پرستار پردازش متن سوندی و بروز رسانی 2017 توسط Åse Blomqvist، فیزیوتراپ دارای پروانه رسمی و Stina Törner، فیزیوتراپ دارای پروانه رسمی، فوق لیسانس تخصص اطفال

حرکت

و بازی

- خوب

است برای

کودکان

و بزرگسالان!



www.ideficsstudy.eu

فراگیری زندگی سالم، کمون پارتیله دانشگاه یوتیوری آکادمی سالگرنسکا، بخش اطفال، کمیته تندرستی همگانی، بهداری ناحیه وسترا یوتالند



کودکان را ترغیب کنید

اغلب کودکان دوست دارند به همراه دوستان یا خانواده خود تحرک داشته باشند. شرکت در فعالیت های ورزشی سازمان یافته می تواند خوشایند و انگیزش دهنده باشد. برخی از کودکان ورزش های تیمی و برخی دیگر فعالیت های کمتر سازمان یافته مانند دوچرخه سواری یا بازی های عادی در هوای آزاد را دوست دارند. گوش کنید دقیقاً فرزند شما چه دوست دارد و او را به آن ترغیب کنید.



5 راهنمایی برای افزایش شوق کودکان جهت داشتن تحرک



با هم انجام دهید

اگر شما نشان دهید که فعالیت جسمانی خوب و خوشایند است این باعث انگیزش در فرزند شما می شود تا بیشتر فعالیت کند. ترجیحاً یک فعالیت را برای تعطیلات برنامه ریزی کنید تا با هم انجام دهید. کودکان دوست دارند که بزرگترها در بازی و فعالیت آنها شرکت کنند.



یک فعالیت جایگزینی پیشنهاد کنید

به فرزندان خود گزینه های خوبی بجای تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و بگردی یا تلفن ارائه کنید. یک فعالیت پیشنهاد کنید که با هم انجام دهید. وسایل ساده مانند یک توپ، بشقابک فریبسی یا یک طناب می تواند انرژی برای بازی و تحرک را راه اندازی کند. یک پیاده روی روزانه می تواند شیوه ای برای معاشرت و حرف زدن باشد.



تحرک روزانه

داشتن تحرک جسمانی روزانه مهم است. پیاده روی کنید، با دوچرخه به همراه کودکان به مدرسه یا فروشگاه بروید بجای آنکه از ماشین استفاده کنید. بجای آسانسور از پله ها استفاده کنید. شما می توانید فرزندان خود را ترغیب کنید که در کارهای خانه، مثلاً رفتن به فروشگاه، شستن ماشین یا بیرون بردن سگ مشارکت کنند.



در هوای آزاد بازی کنید

محیط های گسترده باعث می شود کودک در هوای آزاد بیشتر تحرک داشته باشد و طبیعت دارای بسیاری محیط های جالب و الهام بخش برای بازی تحرک است. به پارک بازی، پارک یا جنگل بروید و محیط اطراف نزدیک خود را اکتشاف کرده و طبیعت را تجربه کنید.

