

매일 신체 활동하기

신체 활동은 건강을 위한 필수 요소입니다. 신체 활동은 다음과 같은 이점이 있습니다.

- 뼈와 근육을 강하게 합니다
- 친구를 사귀는 좋은 방법입니다
- 균형을 증진시켜줍니다
- 건강한 체중 유지에 도움이 됩니다.

걸음마 아이들과 유치원 아이들은:

- 하루 내내 적어도 3시간 동안 신체적으로 활동을 해야 합니다
- 한 번에 1시간 이상 앉아 있지 않아야 합니다.

신체 활동은 하루 동안에 조금씩 할 수 있습니다. 천천히 시작하여 매일 조금씩 활동량을 늘릴 수 있습니다.



아이가 좀 더 신체 활동을 많이 하도록 돕는 방법

- TV를 끄고 바깥에서 놀이를 하도록 합니다.
- 아이와 함께 놀이를 합니다.
- 가족 단위로 활동을 합니다.
- 지역 공원으로 산책을 갑니다.
- 함께 자전거를 탑니다.
- 아이를 위해 선물을 살 때, 신체 활동을 위해 사용될 수 있는 것을 선택합니다 (예: 야구 방망이와 볼).
- 아이가 다양한 활동을 시도하도록 합니다.
- 아이가 즐기는 활동을 선택하도록 합니다.

TV를 끄고 활동하기!

- 아이는 하루 동안 TV, DVD 혹은 컴퓨터 게임에 1시간 이상을 소비하지 않아야 합니다.
- 아이는 하루 동안에 가능한 최대한 많은 방법으로 신체 활동을 하도록 해야 합니다.
- TV를 보는 대신에 아이가 할 수 있는 활동적인 실내 외 게임을 찾습니다.
- 로스터나 타이머를 사용하여 아이가 컴퓨터 게임이나 인터넷에 소비하는 시간을 제한합니다.
- 아이의 침실에 TV나 컴퓨터를 두지 마십시오.

신체 활동을 할 때 유의사항:

- 안전하고 안정적인 신발을 착용합니다.
- 외출 시에 자외선 차단 크림을 바르고 모자를 씁니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 재미있게 시간을 보내십시오.



Live Life  well

NSW HEALTH