النشاط البدني

أهداف

اختيار أهداف النشاط البدني للمساعدة في الحفاظ علي صحة أسرتك!

- تشجيع ومراقبة اللعب في الخارج.
- النشاط البدني اليومي لساعة واحدة أو أكثر.
- المشي أو ركوب الدراجة مع طفلك للقيام بالمهمات اليومية الضرورية أو كوسيلة النقل العادية.
- الاشتراك في فرص النشاط البدني في المجتمع.
- تركيز النزهات العائلية حول النشاط البدني.
- إعطاء الهدايا التي تشجع النشاط مثل حبال القفز.
- الحد من مشاهدة التلفزيون والشاشة الترفيهية إلي أقل من ساعتين يوميا.
- عدم وجود التلفزيون في الغرفة التي ينام فيها الطفل.
- تجنب استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب.

كن قدوة إيجابية لأطفالك.

Fit WIC MISSOURI