

كن نشطاً للبقاء في صحة جيدة

- قم بأنشطة بدنية لمدة 30 دقيقة على الأقل في كل اليوم (ساعة للأطفال).
- أضف أنشطة أكثر تقويم بها في حياتك مثل الصعود والنزول في الدرج أو توقف سيارتك بعيداً عن الدكان والمشي كلما أمكن ذلك.
- المشي وسيلة سهلة ورخيصة للقيام بأنشطةك اليومية.
- خطط للقيام بأنشطة بدنية لكل الأسرة مثل المشي أو اللعب في الحديقة أو العمل في حديقة البيت أو الرقص.
- يجب على الأطفال اللعب في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك عوضاً عن البقاء داخل البيت ومشاهدة التلفزيون.
- ينصح الأطباء بعدم تمكين الأطفال أقل من سنتين من مشاهدة التلفزيون والأطفال الذين تكون أعمارهم أكثر من سنتين بعدم مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو أكثر من ساعتين في اليوم.
- شجع طفلك على القيام بأنشطة بدنية في الهواء الطلق مثل اللعب والقفز على الحبل والرقص.
- **تمكّنك الأنشطة البدنية أنت وعائلتك على البقاء في صحة جيدة والشعور بنشاط أكثر وراحة أكبر والمحافظة على وزن مناسب.**



Text from "Food and Nutrition" handout series by the U.S. Committee on Refugees and Immigrants (www.refugees.org) . Adapted by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org). Funding from Heartland Alliance (www.heartlandalliance.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>