

كُن نشطا للبقاء في صحة جيدة

- قم بأنشطة بدنية لمدة 30 دقيقة على الأقل في كل اليوم (ساعة للأطفال).
- أضف أنشطة أكثر تقوم بها في حياتك مثل الصعود والنزول في الدرج أو توقيف سيارتك بعيدا عن الدكان والمشى كلما أمكن ذلك.
- المشى وسيلة سهلة ورخيصة للقيام بأنشطتك اليومية.
- خطط للقيام بأنشطة بدنية لكل الأسرة مثل المشى أو اللعب في الحديقة أو العمل في حديقة البيت أو الرقص.
- يجب على الأطفال اللعب في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك عوضا 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.
- **تمنك الأنشطة البدنية أنت وعائلتك على البقاء في صحة جيدة والشعور بنشاط أكثر وراحة أكبر والمحافظة على وزن مناسب.**

