

تبدأ العادات الصحية باكراً

- حاولوا الحد من الوقت المخصص للتلفاز، وألعاب الفيديو، والكمبيوتر إلى ما دون الساعتين أو أقل يومياً. الأطفال الذين يشاهدون التلفاز لأكثر من ساعتين يومياً هم أكثر عرضة لزيادة الوزن لدى تقدمهم في السن.

بالنسبة لكم ولعائلاتكم

- يتعلم طفلكم العادات الصحية منكم لدى قضاءكم بعض الوقت في ممارسة الأنشطة.
- حددوا نشاطات روتينية لوقت اللعب، وتناول الطعام، وموعد النوم، وذلك لممارسة الحياة اليومية على نحو أكثر سهولة.
- تحدثوا مع طبيب طفلكم الخاص، وموظفو الرعاية المبكرة والتعليم، وآباء آخرين للحصول على أفكار من شأنها جعل وقت اللعب وقتاً مفعماً بالحيوية.

تبدأ عادات النشاط الجيدة في وقت مبكر من حياة طفلكم. ويمكنكم أن تساعدوا طفلكم على اكتساب عادات لعب صحية منذ نعومة أظفاره لترافقه مدى الحياة. يتعلم طفلكم منكم، لذا حاولوا القيام بذات الأنشطة، عند مساعدتكم له ليكون نشيطاً!

يمكن لوقت اللعب أن يكون وقتاً نشطاً!

بالنسبة لطفلكم الرضيع

- حافظوا على طفلكم الرضيع في حالة من النشاط عندما يقضي وقتاً مستقياً على بطنه أو خلال الوقت الذي يمضيه خارج الأرجوحة أو الكرسي الهزاز. سيتيح له ذلك الكثير من الفرص للتمدد، والتمطط، والركل، حتى يتمكن من الوصول إلى مراحل متقدمة مثل الزحف والجلوس.
- تجنبوا وضع تلفاز في غرفة طفلكم الرضيع. تزداد فرص تمتع طفلكم الرضيع بالصحة في فترة نموه كلما تحدثتم معه ولاعبتموه أكثر.

بالنسبة لطفلكم حديث المشي

- حتى الأطفال حديثو المشي ممن يتمتعون بالنشاط المفرط يحتاجون إلى النشاط البدني. استمروا بالحفاظ على الحركة من خلال الرقص، والقفز، والمشي معاً.
- حاولوا الحد من الوقت الذي يمضيه أمام الشاشات إلى ما دون الساعتين أو أقل يومياً. تزداد فرص الأطفال الذين يقضون كثيراً من الوقت في اللعب النشط خارج المنزل وداخله في التمتع بصحة جيدة في فترة نموهم.

بالنسبة لطفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة

- ساعدوا طفلكم للتمتع بصحة جيدة والتعلم في ذات الوقت من خلال قضاء أوقات في الهواء الطلق.

