

تشویق کودک به فعال بودن

اگر کودکان از همان سنین پایین شیوه زندگی فعالی را برگزینند، با احتمال کمتری در دوران بزرگسالی چاق می‌شوند.



اگر کودکان از همان سنین پایین شیوه زندگی فعالی را برگزینند، با احتمال کمتری در دوران بزرگسالی چاق می‌شوند.

ساعات طولانی که کودکان و نوجوانان در استفاده از تلویزیون، کامپیوتر، تلفن هوشمند و سایر وسایل الکترونیکی سرگرمی می‌سازند؛ گذرانند، یکی از عوامل مهم بی‌حرکتی کودکان است.

عمل به این توصیه‌ها به فعال‌تر شدن کودک از لحاظ جسمی کمک می‌کند:

- فعالیت جسمی متناسب با سن کودکان را که مایه لذت او باشد، پیدا کنید.
- از پیش زمان معینی را برای ورزش کودک تعیین و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- با انتخاب یک سبک زندگی فعال برای کودکان سرمشق باشید.
- هنگامی که کودکان دارد ورزش جدیدی را می‌آموزد، با او در بازی همراهی کنید.
- دسترسی کودکان به تلویزیون، کامپیوتر و تلفن هوشمند را به دو ساعت در روز محدود کنید.