

활동적으로 생활하기

매일

우리가 활동적으로 생활하면 건강을 유지할 수 있습니다. 매일 활동적으로 생활할 수 있는 다양한 방법을 찾아보세요.

아이들은 매일 얼마나 활동해야 할까요?

걸음마기 유아 1-3 세 취학전 아동 3-5 세

3
시간

활동적인
놀이



- 일어서기
- 돌아다니기
- 활동적인 장난감

하루 일과 중

학령기 아동 5-12 세

1-3
시간

신체 활동



숨이 가빠지고 심장 박동이 빨라지는 활동을 합니다.

- 빨리 걷기
- 자전거나 스쿠터 타기
- 정식 스포츠

하루 일과 중



*출처 - 호주 신체 활동 및 정적 행동 지침서 및 호주 24 시간 운동 지침서 (0세에서 5세)

아이들이 활동하게 하는 요령

아기는 매일 30 분씩 엎드려 놀게 합니다. 그리고 기어다닐 수 있도록 권장합니다



걸음마기 유아는 유모차를 타는 대신 걷습니다



학교에 갈 때 걸어가거나 자전거, 스쿠터 등을 타도록 합니다



아이들이 활동을 할 수 있는 장난감을 선택합니다

매일 전자기기 사용 시간을 제한합니다. 그 대신 활동적인 놀이를 하도록 합니다



아이가 다양한 스포츠를 시도할 수 있도록 합니다



매일 더 활동적으로 생활할 수 있는 다양한 방법을 찾아봅니다



어른들이 활동적인 모습을 아이에게 보여줍니다



야외 놀이가 가장 좋습니다. 그렇지만 너무 덥거나 비가 올 때는 실내에서 활동적으로 지낼 수 있도록 합니다



This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018