



# 더 활동적인 생활

아이들이 신체 활동에 참여하는 것은 건강을 유지하는데 필수적입니다. 따라서 더 활동적이도록 도와주세요! 신체 활동은 튼튼한 뼈와 근육을 만들고, 몸의 균형을 유지하고, 건강한 체중을 유지하는데 도움이 됩니다.

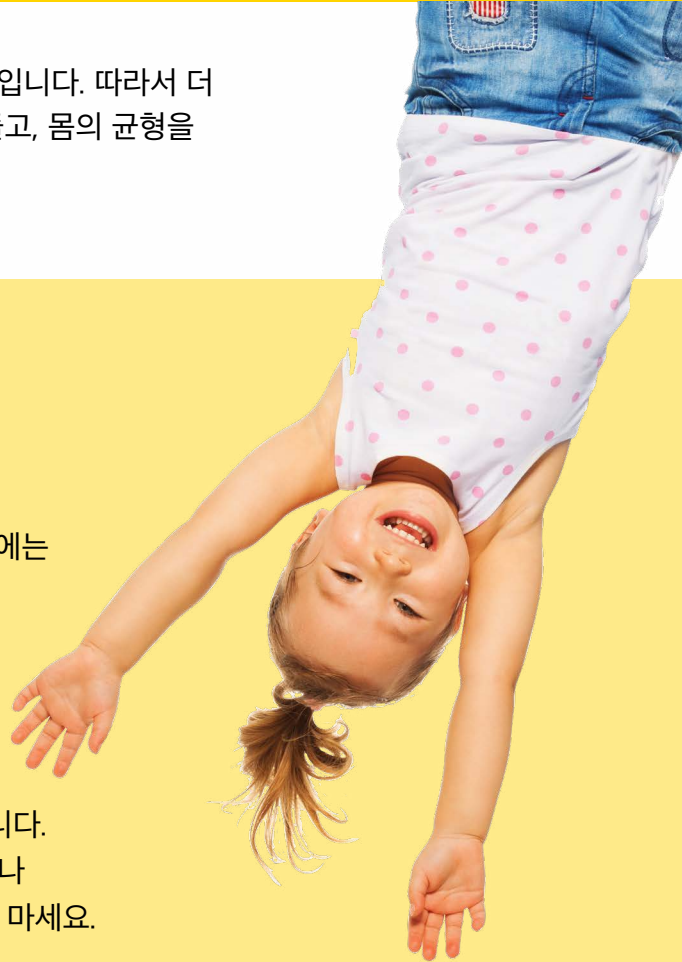
## 취학전 아이들은 매일:

### 반드시

- 최소 3시간은 신체 활동을 하는 것이 좋습니다  
신체 활동은 하루에 여러번에 걸쳐 조금씩 하면 됩니다. 처음에는 천천히 시작했다가, 매일 조금씩 늘리면 됩니다.

### 절대로

- 한번에 1시간이상 앉아 있으면 안됩니다  
아이들은 하루에 총 1시간 이상 TV나 DVD를 보거나, 컴퓨터 게임을 하거나, 태블릿을 사용하지 않는 것이 권장됩니다. 전자기기를 사용하는 시간을 제한하기 위해 시간표를 만들거나 타이머를 이용해 주세요. TV를 절대 아이들의 침실에 놔두지 마세요.



## 다음과 같이 아이들이 더 활동적이도록 도와주세요:

- 자녀들과 같이 놀아 주세요
- 산책을 가거나 동네 공원에 함께 가세요
- 여러분 지역에 플레이그룹 (playgroup)이 있는지 알아 보고, 거기에 자녀들을 데려가세요. 활동적인 놀이야말로 아이들이 친구를 사귄 수 있는 좋은 방법입니다
- 자녀들의 활동을 돕는 선물을 사주세요(공, 스쿠터, 크리켓 배트 등)
- 가족 전체가 활동적이도록 노력하세요. 부모님들이 활동적이면, 자녀들도 보다 활동적인 생활을 할 가능성이 높습니다.

건강 간식 및 신체 활동에 대한 자세한 정보와 아이디어를 알아보려면, 다음 웹사이트를 방문해 주세요:

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)