



MAGING MAS AKTIBO

Ang gawing interesado ang iyong anak sa pisikal na aktibidad ay talagang mahalagang bahagi ng kanilang pagiging malusog, kaya halina't anyayahan natin silang maging aktibo! Ang pisikal na aktibidad ay tumutulong sa pagkakaroon ng matibay na buto at kalamnan, pinabubuti ang balanse at tinutulongan ang iyong anak na panatilihin ang malusog na timbang.

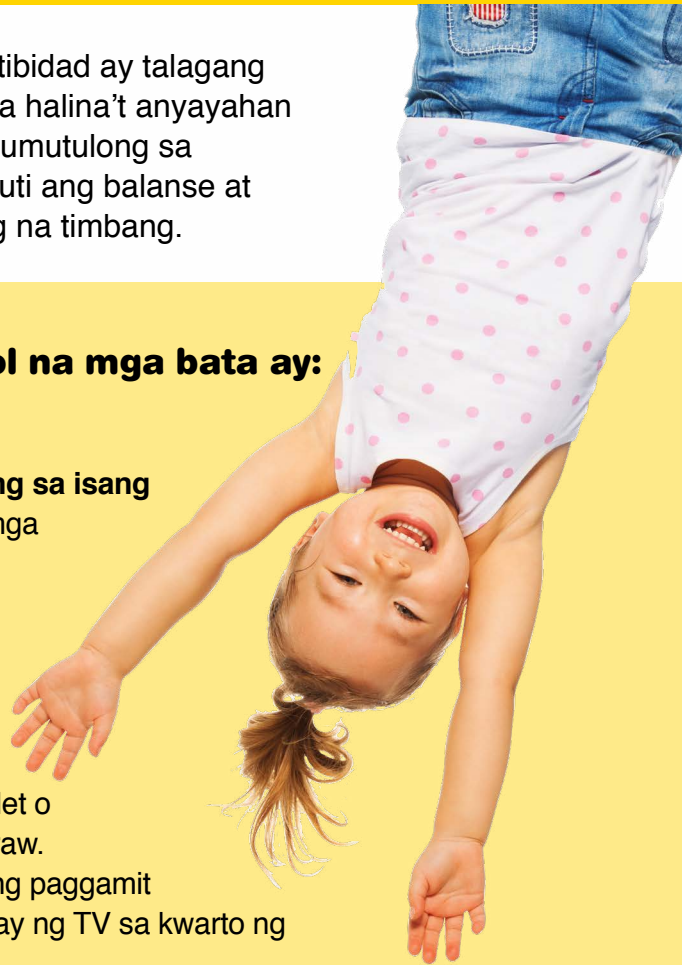
Araw-araw ang maliliit na bata at preschool na mga bata ay:

DAPAT

- Maging aktibong pisikal nang tatlong oras man lamang sa isang araw. Ang pisikal na aktibidad ay maaaring gawin nang mga panandalian sa buong araw, maaari mong simulan nang dahan-dahan at dagdagan ito bawat araw.

HINDI DAPAT

- Nakaupo nang mahigit isang oras nang minsanan
Ang iyong anak ay hindi dapat nanonood ng TV, mga DVD, naglalaro ng mga laro sa kompyuter o abala sa tablet o kompyuter nang higit sa kabuuang isang oras sa isang araw. Limitahan ang oras nila sa teknolohiya sa pamamagitan ng paggamit ng iskedyul (roster) o timer at huwag na huwag maglalagay ng TV sa kwarto ng iyong anak.



Tulungan silang maging mas aktibo sa pamamagitan ng:

- Paglalaro ng iyong anak na kasama ka
- Paglalakad o pagbisita sa lokal na pasyalan
- Pagdadala sa kanila sa playgroup ng komunidad kung mayroon nito sa inyong lugar, ang aktibong paglalaro ay mahusay na paraan para makakilala ang mga bata ng mga bagong kaibigan
- Pagbili ng mga regalo na aakit sa kanila na maging aktibo (tulad ng bola, scooter, bat)
- Pagiging aktibo bilang isang pamilya, kapag nakikita ka ng iyong mga anak na aktibo, sila ay mas malamang na mahikayat ding maging aktibo.

Para sa karagdagang impormasyon at ideya tungkol sa masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad, pumunta sa www.healthykids.nsw.gov.au

Tagalog (Filipino)

