

چرا باید فعال باشیم
فعال بودن از جنبه های مختلف برای شما مفید است. با فعالیت بدنی کافی زندگی شادتری خواهید داشت، سرحال می شوید، سالم خواهید بود و همچنین از همراهی با دوستانتان لذت خواهید برد.

فواید فعال بودن:

- * راه بسیار خوبی برای تفریح با دوستان
- * فرصتی برای کسب توانایی های جدید
- * افزایش اعتماد به نفس
- * افزایش تناسب اندام
- * دستیابی به وزن سالم
- * سلامتی قلب و گردش خون
- * آرامش روانی
- * کاهش اضطراب
- * کمک به رشد بهتر و سالم تر
- * کمک به یادگیری و بهبود وضعیت تحصیلی



کودکان و نوجوانان باید

هر روز

دست کم

۶۰ دقیقه

فعالیت هوازی

متوسط تا شدید
داشته باشند



فعال باشید!

توصیه هایی برای سلامت نوجوانان ۱۲-۱۸ ساله



* آیا می دانستید که اگر سن شما بین ۱۲ تا ۱۸ سال است، روزانه باید حداقل یک ساعت ورزش (با شدت زیاد انجام دهید) تا سالم بمانید!

* شما نباید روزانه بیش از دو ساعت را صرف تماشای تلویزیون و یا سرگرمی های رایانه ای کنید!

فعالیت های روزانه نه تنها برای سلامتی شما خوب هستند، بلکه به شما فرصت می دهد تا اوقات خوش و لذت بخش را با دوستانتان سپری کنید.

پس از همین الان فعالیت بدنی را شروع کنید تا از زندگی خود لذت ببرید و شاد باشید.



شورای فناوری و پرورشی دبستان
تیمه کفکده؛ لیلا زارعی (مدیرین پیداشت)
تایید کفکده؛ حسن ابراهیمی (مدیریت دبستان)