یک خانواده فعال باشید

10 نکته برای فعال تر شدن خانواده ها

فعالیت بدنی برای کودکان و بزرگسالان در هر سنی که باشند از اهمیت زیادی برخوردار است. فعالیت داشتن به عنوان یک خانواده می تواند برای همه مفید باشد. بزرگسالان به دو ساعت و نیم فعالیت بدنی در هفته و کودکان به 60 دقیقه فعالیت بدنی در روز نیاز دارند. بر اساس این نکات عمل کنید تا بتوانید فعالیت بیشتری به برنامه شلوغ خانواده خود اضافه کنید.

1 زمان های خاصی را به فعالیت بدنی اختصاص دهید

زمان های خاصی را در سراسر هفته تعیین کنید که همه اعضای خانواده وقت آزاد داشته باشند. بخشی از این زمان ها را به فعالیت بدنی اختصاص دهید. سعی کنید بعد از شام فعالیت کنید یا تعطیلات آخر هفته را با پیاده روی روز شنبه آغاز نمایید.

2 از قبل برنامه ریزی کنید و پیشرفت خود را زیر نظر داشته باشید

برنامه فعالیت های خود را در یک تقویم خانوادگی یادداشت کنید. اجازه دهید کودکان در برنامه ریزی فعالیت ها مشارکت کنند. به آنان اجازه دهید بعد از تکمیل هر فعالیت، آن را روی تقویم علامت بزنند.

3 کارهای خانه را نیز در این برنامه بگنجانید

کودکان را در کارهای باغچه و سایر وظایف و کارهای پر تحرک خانگی مشارکت دهید. کاری کنید که در جمع کردن برگ های حیاط، کندن علف های هرز، کاشت گیاهان یا جارو برقی کشیدن کمک کنند.

4 از هر چه در دسترس است استفاده کنید

فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید که به تجهیزات و امکانات اندکی نیاز داشته و یا به هیچ وسیله ای نیاز نداشته باشند. نمونه هایی از این نوع فعالیت ها می تواند عبارت باشد از پیاده روی، پیاده روی سریع، طناب زدن، بازی گرگم به هوا، و رقص. ببینید که مرکز تفریحی اجتماعی شما چه برنامه های رایگان یا کم هزینه ای ارائه می دهد.

5 مهارت های جدید بیاموزید

کودکان را در کلاس هایی ثبت نام کنید که از شرکت در آنها لذت می برند مانند ژیمناستیک، رقص، یا تنیس. به آنها کمک کنید که تمرین کنند. این کار باعث می شود بچه ها تفریح کنند و لذت ببرند و مهارت های جدید بیاموزند!

6 برای انواع شرایط آب و هوایی آماده باشید

فعالیت هایی را انتخاب کنید که به شرایط آب و هوایی بستگی نداشته باشد. مثلاً گشتن در فروشگاه ها، شنا در استخر سرپوشیده، یا بازی های کامپیوتری فعال. هر وقت هوا خوب بود به عنوان جایزه، در فضای باز فعالیت کنید.

7 تلویزیون را خاموش کنید

قانونی بگذارید که هیچکس نمی تواند بیش از 2 ساعت در روز به بازی کامپیوتری، تماشای تلویزیون، و استفاده از کامپیوتر (مگر برای تکالیف مدرسه) بپردازد. در عوض برنامه تلویزیونی، یک بازی فعال خانوادگی انجام دهید، با موسیقی مورد علاقه خود برقصید، یا به پیاده روی بروید.

8 از کارهای کوچک شروع کنید

اول با انجام یک فعالیت خانوادگی شروع کنید و سپس هر وقت احساس کردید که آمادگی آن را دارید فعالیت های دیگری به آن اضافه کنید. سگ خود را برای پیاده روی بیرون ببرید، یک بازی دیگر با توپ انجام دهید، یا به یک کلاس ورزشی دیگر بروید.

9 فعالیت ها را با خانواده های دیگر انجام دهید

دیگران را دعوت کنید که در فعالیت های خانوادگی شما شرکت کنند. این روش خوبی برای شما و فرزندانتان است تا زمانی را با دوستان بگذرانید و همزمان فعالیت بدنی انجام دهید. مهمانی هایی برنامه ریزی کنید که در آن بازی های فعال وجود داشته باشند مانند بولینگ یا مسابقه عبور از موانع، در برنامه های خانوادگی در YMCA ثبت نام کنید یا عضو باشگاه های تفریحی شوید.

10 به عنوان پاداش با خانواده فعالیت های مفرح انجام دهید

در جشن های خانوادگی، به عنوان پاداش یک فعالیت انجام دهید. برای پاداش همراه خانواده به باغ وحش، پارک یا دریاچه بروید.

Adapted from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's ChooseMyPlate.gov website.