Kuweni familia changamfu

Vidokezo 10 vya kuwa wachangamfu kama familia

Mazoezi ya kimwili ni muhimu kwa watoto na watu wazima wa umri wote. Kuwa mchangamfu kama familia kunaweza kunufaisha kila mtu. Watu wazima wanahitaji masaa 2½ kwa wiki kufanya mazoezi ya kimwili, na watoto wanahitaji dakika 60 kwa siku. Fuata vidokezi hivi ili uongeze shughuli zaidi kwa ratibu ya familia yako.

1 Weka muda mahususi wa mazoezi

Jua masaa ya wiki nzima wakati familia nzima inapatikana. Tenga masaa machache kati ya haya kwa mazoezi ya kimwili. Jaribu kufanya mazoezi baada ya chakula cha jioni au anza wikiendi na mazoezi ya kukimbia Jumamosi asubuhi.

2 Panga kabla na ufuatilie mwenendo wako

Andika mipango yako ya shughuli kwenye kalenda ya familia. Wacha watoto wakusaidie katika kupanga shughuli hizo. Waruhusu waweke alama baada ya kukamilisha kila shughuli.

3 Jumuisha kazi za nyumbani

Wahusishe watoto katika kazi za yadi na kazi zingine changamfu nyumbani. Waambie wasaidie kwa kupiga reki, kupalilia, kupanda, au kufagia.

4 Tumia kinachopatikana

Panga shughuli zinazohitaji vifaa vichache au zisizohitaji vifaa. Mifano inajumuisha, kutembea, kujogi, kuruka kamba, kucheza tagi, na kucheza dansi. Jua programu ambazo zinatolewa na kituo cha burudani cha jumuiya yako bila malipo au kwa gharama ya chini.

5 Pata ujuzi mpya

Waandikishe watoto katika masomo wanayoweza kufurahia kama mazoezi ya viungo vya mwili, dansi, au tenisi. Wasaidie kufanya mazoezi. Hii itafanya mambo yawe ya furaha na kuvutia, na kuleta ujuzi mpya!

6 Mpango wa hali zote za anga

Chagua shughuli ambazo hazitegemei hali za anga. Jaribu matembezi kwa maduka, kuogelea kwa bwala lililo ndani ya jengo, au michezo changamfu ya video. Furahia shughuli za nje kama bonasi wakati wowote hali ya anga iko sawa.

7 Zima TV

Weka sheria kwamba hakuna mtu anaweza kutumia zaidi ya masaa 2 kwa siku akicheza michezo ya video, kutazama TV, na kutumia kompyuta (isipokuwa kwa kazi ya shule). Badala ya kipindi cha TV, chezeni mchezo changamfu wa familia, dansi kwa wimbi uupendao, au nenda matembezi.

8 Anza pole pole

Anza kwa kuanzisha shughuli moja mpya ya familia na uongeze zaidi unapohisi kila mtu ako tayari. Peleka mbwa matembezi marefu, cheza mchezo mwingine wa mpira, au nenda kwa darasa la ziada la mazoezi.

9 Jumuisha familia zingine

Alika watu wengine wajiunge na shughuli za familia yako. Hii ni njia nzuri kwako au watoto wako kupitisha muda na marafiki huku wakiwa wachangamfu kimwili. Panga sherehe zilizo na michezo changamfu kama vile mchezo wa kuviringisha matufe au kozi ya kikwazo, jiunge na programu za familia katika YMCA, au jiunge na klabu ya burudani.

10 Peleka familia katika shughuli za kimwili zenye furaha

Ikifika wakati wa kufurahia kama familia, fanyeni kitu chenye uchangamfu kama zawadi. Panga safari ya kuenda kwa bustani ya wanyama, bustani, au ziwa kufurahisha familia.

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