



המלצות לפעילות גופנית ושמירה על הבריאות בילדים

ילדים צריכים לבצע פעילות גופנית של 60 דקות לפחות ביום ברמת מאמץ בינונית!!!

פעילות כזו מונעת השמנה ומחלות וידועה כמאריכה את תוחלת החיים

פעילויות מומלצות לילדים:

משחקים בפארק ובחצר- משחקי כדור, תופסת, טיפוס על מתקנים

משחקים בבית- קפיצה בחבל, מחבואים, תופסת, XBOX/Wii בעמידה

עלייה וירידה במדרגות במקום במעלית

הליכה ברגל

רכיבה על אופניים

השתתפות בחוגי ספורט

מה עשיתי היום? כמה התאמצתי? אפשר לסמן בטבלה

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	פעילות
							רמת מאמץ 1-10

