



# Active play for young children

- Active play every day helps children build strong muscles and bones, grow and sleep well, develop movement skills and make friends.
- Young children need at least three hours of movement and active play spread throughout every day. Aim for less than 60 minutes each day lying still (except during sleep).
- Playing with simple objects such as tyres, large soft beach balls, empty containers, cushions, socks and cardboard boxes encourage movement, imagination and learning.

## Make active play part of your child's day

- The best physical activity for young children is unstructured free play. Active outdoor play helps children's imagination, development and learning.
- Outdoor play is ideal for young children. It costs nothing and can be as easy as finding some sand, water, leaves or stones. Play can include touching, feeling, listening and seeing lots of different objects. Try to make outdoor play part of everyday.
- Make sure your child is dressed for the weather (e.g., a coat on cold days, a hat on sunny days).
- Let young children explore and copy others during play, such as dancing to music or jumping in leaves.
- Limit the time your child spends in strollers and car seats. Encourage your child try new movements such as climbing, building, kicking or balancing.
- Encourage active play options for your young child instead of watching television or playing on other screens such as computers, iPads and phones. Limit screens for young children to 60 minutes a day. Children develop and learn better in real life than from watching screens.
- Make time for active time together as a family.



### Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne  
 50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia  
 TELEPHONE +61 3 9345 9300  
[www.rch.org.au/nutrition](http://www.rch.org.au/nutrition)

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Melbourne Children's</p> <p>Excellence in clinical care, research and education</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|



## اللعب النشط للأطفال

- قومي بالحدّ من الوقت الذي يمضيه ابنك في عربة الأطفال ومقاعد السيارة، وشجّعيه على محاولة القيام بحركات جديدة مثل التسلّق والبناء والرفس أو الحفاظ على التوازن.



- شجّعي مجالات اللعب النشط لابنك بدلاً من مشاهدة التلفزيون أو اللعب على شاشات أخرى مثل أجهزة الكمبيوتر واللوحات الإلكترونية iPad والهواتف. ضعي فترة 60 دقيقة كحد للعب على الشاشات لطفلك لأنه ينمو أكثر في ممارسة الحياة الحقيقية أكثر من مشاهدة الشاشات.
- حدّدي وقتاً لنشاط تستمتعون به معاً كعائلة.

- اللعب النشط كل يوم يساعد الأطفال على تقوية العضلات والعظام، وعلى النمو والنوم السليم، وتنمية مهاراته في الحركة والتعرّف على رفاق.
- الأولاد الصغار بحاجة الى ثلاث ساعات على الأقل من الحركة واللعب النشط كل يوم، موزّعة على النهار. ولكن هدفك تمضية الطفل أقل من 60 دقيقة كل يوم في الاستلقاء الجامد (باستثناء خلال النوم).

### إجعلّي اللعب النشط جزءاً من يوم طفلك

- أفضل نشاط بدني للأولاد الصغار هو اللعب الحرّ غير المنظم. فاللعب النشط في الهواء الطلق يساعد الأولاد على توسيع خيالهم ونموهم وتعلّمهم.
- اللعب في الهواء الطلق مثالي للأولاد الصغار، ولا يكلف شيئاً ويمكن أن يكون سهلاً كسهولة إيجاد بعض الرمل أو الماء أو أوراق الشجر أو الحجارة. ويمكن أن يشمل اللعب للمس والإحساس والإصغاء ورؤية الكثير من المواد والأشياء المختلفة.
- حاولي أن يكون اللعب في الهواء الطلق جزءاً من كل يوم وتأكدي من ارتداء الطفل ملابس ملائمة للطقس (مثل جاكيت دافئة في الأيام الباردة، قُبعة في الأيام المشمسة).
- دعي الأولاد الصغار يستكشفون ويقفّدون الآخرين خلال اللعب، مثل الرقص على الموسيقى أو القفز على أوراق الشجر.
- اللعب بأشياء بسيطة مثل العجلاء والكرات الكبيرة اللينة والأوعية الفارغة والأرائك والجوارب وصناديق الكرتون تشجّع الحركة وتنمي الخيال والتعلم.

### Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne  
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia  
TELEPHONE +61 3 9345 9300  
www.rch.org.au/nutrition