



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.





អាហារបំប៉ន

អង់គ្លេស/ខ្មែរ

ការលេងយ៉ាងសកម្មសម្រាប់កុមារតូចៗ

- ការលេងយ៉ាងសកម្មជារៀងរាល់ថ្ងៃ ជួយកុមារបង្កើតនូវស្មារតី និងឆ្លើយតប រឹងមាំ ផ្លូវចិត្តល្អ និងដើរកលក់ស្រួល រីកចម្រើន ជំនាញផ្នែកចលនា និងបង្កើតចិត្តភក្តិ។
- កុមារវ័យក្មេងត្រូវការការធ្វើចលនាយ៉ាងហោចណាស់៣ម៉ោង និងការលេងយ៉ាងសកម្មល្មើសនឹងគ្រប់ពេលវេលាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ពួកគេមានពេលតិចជាង 60 នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីទម្រេកខ្លួននៅស្ងៀមឡើយ (លើកលែងតែក្នុងអំឡុងពេលដេកលក់)។

- កំរិតពេលសម្រាប់កូនរបស់លោកអ្នកចំណាយនៅក្នុងរទេះរុញជាក់ទារក និងកន្លែងអង្គុយកូនរថយន្ត។ លើកទឹកចិត្ត កូនរបស់លោកអ្នកឲ្យប្រើប្រាស់ធ្វើចលនាថ្មីៗដូចជាការតោងឡើង ការសាងសង់ ការទាត់បាល់ ឬការធ្វើឲ្យមានលំនឹង ជាដើម។

ធ្វើឲ្យការលេងយ៉ាងសកម្ម ទៅជាផ្នែកនៃសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់កូនលោកអ្នក។

- សកម្មភាពប្រសើរធុតផ្នែករាងកាយសម្រាប់កុមារវ័យក្មេង គឺការលេងដោយសេរីដែលគ្មានគម្រោង។ ការលេងយ៉ាងសកម្មនៅតាមទីវាល ជួយដល់ការនឹកស្រមៃ ការរីកចម្រើន និងការរៀនរបស់កុមារ។
- ការលេងនៅតាមទីវាល គឺល្អខ្ពស់សម្រាប់កុមារវ័យក្មេង។ វាជួយដល់ច្រំចំណាយអ្វីឡើយ ហើយអាចងាយស្រួលដូចជា ការរកដីខ្ពង់ ទឹក ស្លឹកឈើ ឬដុំថ្មមួយចំនួនជាដើម។ ការលេងអាចមានរួមទាំងការចាប់ពាល់ ការមានអារម្មណ៍ដឹង ការស្តាប់ និងការមើលឃើញវត្ថុខុសៗគ្នាជាច្រើន។ ចូរសាកល្បងធ្វើឲ្យការលេងតាមទីវាល ទៅជាផ្នែកនៃសកម្មភាពរាល់ថ្ងៃ។
- ចូរឲ្យបានប្រាកដច្បាស់ថាកូនតូចរបស់លោកអ្នក បានស្លៀកពាក់សម្រាប់ទប់ទល់នឹងធាតុអាកាស (ឧទាហរណ៍ អាវតំនៅថ្ងៃត្រជាក់ មួកពាក់នៅថ្ងៃមានពន្លឺព្រះអាទិត្យ)។
- អនុញ្ញាតឲ្យកុមារតូចៗស្វែងរក និងធ្វើគ្រាប់តាមក្មេងដទៃទៀតក្នុងអំឡុងពេលលេង ដូចជាការរាំជាមួយគ្នា ឬការលោត លើគំនរស្លឹកឈើជាដើម។
- ការលេងជាមួយវត្ថុសាមញ្ញទាំងឡាយដូចជាកៅស៊ូកង់ឡាន បាល់កៅស៊ូ ធំទំនើសម្រាប់លេងនៅឆ្នេរខ្សាច់ ផ្ទះទំនេ ពួកទ្រាប់ ស្រោមជើង និងប្រអប់កាតុងជាដើម លើកទឹកចិត្តដល់ការធ្វើចលនា ការនឹកស្រមៃ និងការរៀន។



- លើកទឹកចិត្តឲ្យមានជម្រើសនៃការលេងយ៉ាងសកម្មសម្រាប់កូនតូចៗរបស់លោកអ្នក ជាជាងការមើលទូរទស្សន៍ ឬលេងលើអេក្រង់ដទៃទៀតដូចជា ខ្សែព្រីមីរ iPad (អាយភីត) និងទូរស័ព្ទជាដើម។ ចូរដាក់កំរិតពេលលេងលើ អេក្រង់សម្រាប់កុមារតូចៗត្រឹម 60 នាទីប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃ។ កុមាររីកចម្រើន និងរៀនក្នុងការរស់នៅពិតប្រាកដ ប្រសើរជាងការមើលអេក្រង់។
- ឲ្យមានពេលសម្រាប់ការលេងយ៉ាងសកម្មគ្រួសារ។