



# 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

Melbourne Children's  
 Excellence in clinical care, research and education





## بازی های فعالانه برای اطفال خردسن

- مدت محدود بودن طفل تان در داخل پای روانک یا چوکی اطفال در موتر را کاهش دهید. اطفال تانرا تشویق کنید که حرکات جدید مانند بالا شدن، آباد کردن، لگد زدن یا حفظ تعادل بدن خود را تجربه کنند.

- بازی های فعالانه روزمره به اطفال در قسمت نمو عضلات و استخوان بندی قوی، نشو و نمو و خواب راحت، انکشاف مهارت های حرکتی و دوست پیدا کردن ایشان کمک می کند.

- اطفال خردسن باید در طول روز حد اقل سه ساعت حرکت و بازی های فعالانه نمایند. سعی کنید که اطفال تان بیشتر از 60 دقیقه در طول روز ساکت و بدون حرکت بنشینند (به استثنای زمان خواب).

### بازی های فعالانه را جزئی از فعالیت های روز طفل تان شامل سازید

- بهترین بازی های فعالانه برای اطفال خردسن بازی های آزاد و بدون قیودات است. بازی های فعالانه بیرون از منزل به اطفال در قسمت تخیل، انکشاف و آموزش ایشان کمک می کند.

- بازی های بیرون از منزل برای اطفال خردسن بسیار عالی است. این نوع بازی رایگان و بسیار ساده است زیرا کافی است که طفل تان صرف مقداری ریگ، آب، برگ درختان یا سنگ ها را پیدا کرده و با آن بازی کند. این نوع بازی مشمول فعالیت هایی مانند لمس کردن، احساس کردن، گوش فرادادن و مشاهده کردن اشیای مختلف می باشد. سعی کنید که بازی های بیرون از منزل را جزئی از فعالیت های روزانه طفل تان شامل سازید.

- اطمینان حاصل کنید که طفل خردسن تان لباس مناسب بپوشد (بطور مثال: کرتی گرم در روزهای سرد و یک کلاه در روز های آفتابی).

- به اطفال خردسن اجازه دهید که در زمان بازی کردن چیزهای نو را تجربه کرده و حرکات دیگران را تمثیل کنند، بطور مثال: رقص کردن برای موسیقی و جست و خیز زدن بالای برگهای درختان.

- بازی کردن با اشیای ساده مانند تایر ها، توپ های مخصوص بازی در ساحل، قطی های خالی، بالش ها، جوراب ها و قطی های قطعه ای باعث تشویق حرکات، تخیل و آموزش اطفال می گردد.



- اطفال خردسن خود را تشویق کنید که به عوض تماشا کردن تلویزیون و صفحات دیگر مانند کمپیوتر، iPad و تلفون ها بازی های فعالانه را انجام دهند. زمان تماشای تلویزیون و صفحات دیگر طفل خردسن تانرا به مدت 60 دقیقه در روز محدود سازید.

- بازی های فعالانه را با اطفال تان پلانگذاری کرده و منحیث یک خانواده باهمدیگر از آن لذت ببرید.

### Nutrition

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