

건강한 아이로 키우는 10가지

큰 그림

신체활동은 배우는 행동이며, 아이의 가족과 친구, 환경에 영향을 받습니다.



좋은 습관은

어릴 때 몸에 밴 좋은 습관은 어른이 되어서도 이어지는 경우가 많습니다.



즐겁게!

아이는 즐겁고, 친구를 사귀고, 새로운 것을 배우려고 몸을 움직입니다.



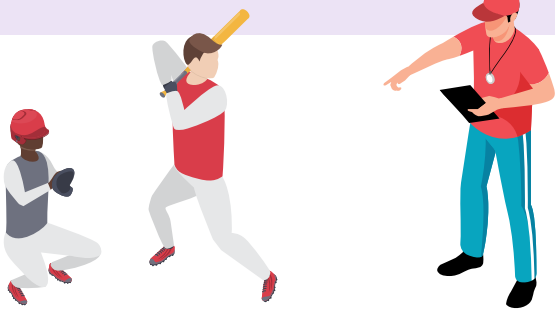
여러 가지로

어릴 때 여러 종목을 두루 해 보면 다양한 신체활동과 움직임을 경험하게 됩니다.



체력 기르기

아이는 운동과 스포츠 프로그램에 참여해 건강 체력과 기술 체력을 함께 길러야 합니다.



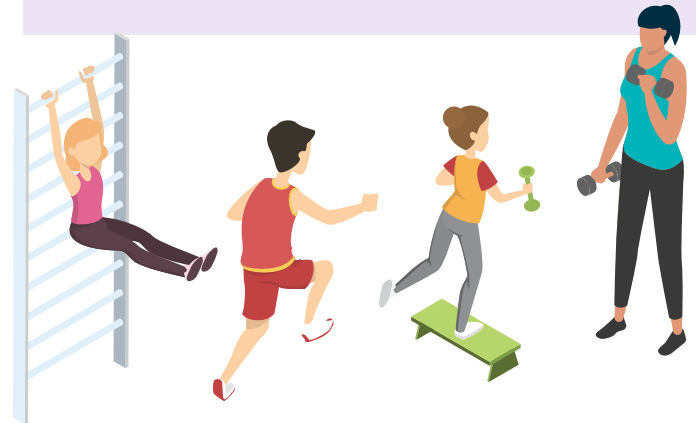
움직임 기술 익히기

뛰기, 차기, 던지기 같은 기본 움직임 기술은 배워서 익히는 동작입니다.



근육과 뼈 튼튼하게 하기

제대로 배우기만 하면, 자기 몸무게나 간단한 도구, 프리웨이트를 쓰는 근력 운동은 아이에게 안전하고 효과적이며 즐거운 활동입니다.



심장 뛰게 하기

아이는 힘든 강도의 운동도 꾸준히 해야 합니다. 심장이 정말 빨리 뛰고 숨이 차는 활동을 말합니다.



그냥 움직이기!

이어서 하든 띄엄띄엄 하든 짧게 나누어 하든, 모든 신체활동이 아이에게 도움이 됩니다.



활동적으로 지내기

아이는 걸어서 오가기, 체육 수업, 쉬는 시간, 여가 운동, 스포츠 활동, 바깥 놀이로 하루 내내 몸을 움직여야 합니다.

