

학령기 아동을 위한 활동 지침

권장 사항

6~17세 어린이·청소년에게 필요한 활동

- ✓ 하루 60분, 중간에서 힘든 강도의 신체활동. 대부분 유산소로
- ✓ 주 3회 근육을 튼튼하게 하는 활동
- ✓ 주 3회 뼈를 튼튼하게 하는 활동

아이를 돕는 방법



• 권장량에 못 미친다면:
즐길 수 있는 신체활동을
조금씩 늘리세요.

• 권장량을 채우고
있다면: 그대로 이어
가고, 조금 더 늘려
보세요.

• 권장량을 넘긴다면:
활동량은 그대로 두되,
과훈련과 부상을 막도록
종목을 다양하게 하세요.

활동



유산소: 달리기, 자전거 타기, 수영, 술래잡기

근육 튼튼하게: 체조, 나무나 정글짐 오르기, 요가



뼈 튼튼하게: 줄넘기, 사방치기, 테니스, 농구



여러 활동이 겹치며,
자유롭게 뛰놀면 대개
다 채워집니다.

이런 점이 좋습니다

- ✓ 뼈와 심장이 건강해집니다
- ✓ 건강한 체중을 지킵니다
- ✓ 우울해질 위험이 줄어듭니다

