



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는 (714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트 www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

운동

활동적인 삶을 즐기기



아이의 신체적인, 정신적인, 감정적인 웰빙을 위한 핵심 요소 중 하나는 매일 충분한 운동을 하는 것입니다. 불운하게도, 아이들은 덜 활동적이게 되고 있으며, 텔레비전을 보는데 더 많은 시간을 소비하고, 비디오 게임하기, 인터넷 사용에 시간을 소비하고 있습니다. 하지만, 활동적인 삶의 방식을 위한 건강한 버릇을 발달시키는 것이 중요합니다.



강한 유대감에서 부터 활동적인 삶을 지속하고 근육의 함과 인내심을 증가시키고, 건강한 무게를 유지시킵니다. 게다가, 스트레스를 감소시키고 아이의 자신감과 자긍심을 증진시킵니다. 목표는 아이의 삶의 자연적이고 재미있는 부분이 되는 다양한 활동들을 통해 피트니스를 유지하는 것입니다. 부모님들은 운동의 중요성을 가르치고, 자신만의 라이프스타일을 통해 롤모델이 됩니다, 그리고 다양한 운동의 기회를 제공합니다.



학교와 지역사회를 지원하여, 체육, 공원, 레크리에이션 활동을 아이들에게 제공하세요.

★ 신체적인 활동 가이드라인 ★

2살 어린이들과 그 이상의 아이들에게 적어도 60분간 적당한 강도의 활동을 매일하는 것을 권장합니다, 그리고 활발한 신체 운동을 매주 30분 3~4번 하도록 하는 것이 좋습니다. 힘, 인내심, 유연성에 초점을 맞추세요.

아이들 나이	발달 능력	제안 활동
2-3살	활동 놀이를 통해서 세계 탐방에 대한 호기심 갖기	달리기, 산악, 스윙, 샌드박스과 같은 비구조화
4-5살	더욱 상호 협력적이면서 구조화된 게임에서 참여가능 합니다	공, 줄넘기, 자전거 타기를 바퀴 훈련으로 하고, 춤추고 운동하세요
6-12살	새로운 기술을 빠르게 배우기 위해 개인이나 팀스포츠를 합니다	춤이나 요가와 같은 비 경쟁적인 활동이나 축구와 같은 구조화된 경쟁적인 스포츠

★ 비활동 줄이기 ★

연구는 텔레비전, 비디오 게임, 인터넷, 전화하기 시간을 줄이고 아이들의 활동 시간을 늘려야 한다고 합니다.

★ 너무 많은 텔레비전은 유해 할 수 있습니다

- 아이들이 활동을 하지 않으면, 비만으로 이어질 수 있습니다.
- 대부분의 프로그램은 보거나 들을 수 있는 어린이에게 적합하지 않을 수 있으며, 감수성이 예민한 어린 시청자들의 감정을 공격적이게 할 수 있습니다.
- 텔레비전을 시청하는 것은 아이들이 독서나 창의적인 놀이를 하는 시간을 줄여서 수동적이게 합니다.
- 아이들의 부적절한 장난감, 건강에 해로운 음식은 홍보 광고에 의해 영향을 받을 수 있습니다.

★ 자녀의 TV 시간을 제한하는 방법

- 조심스럽게 교육 TV에 초점을 맞추고, 아이가 보는 프로그램의 시간을 맞추십시오.
- 프로그램을 함께 토론하고 티비를 함께 보는 가족시간을 만듭니다.
- 아이들의 침실에 티비를 두지마세요. 당신이 사용하는 것을 모니터링 할 수 있는 일반 지역에 티비를 두세요.
- 2-5세 어린이에게는 텔레비전, 비디오 게임, 컴퓨터 시간을 하루에 1시간으로 제한시키세요.

★ 재밌고, 무료인, 가족 활동

몸무게를 유지하는 것은 많은 돈이 들지 않습니다. 당신의 아이가 건강한 삶의 방식을 세울 수 있도록 도와주시고, 가족 시간 동안 신체 활동을 할 수 있게 해주세요. 당신이 필요로 하는 활동을 할 수 있으며, 가족으로서 함께 가치있는 시간을 보낼 수 있습니다.

- 프리즈비 던지고 받기
- 음악에 맞춰 춤 추기
- 숨박꼭질
- 폴리스 운동 리그(Police Athletic League), 보이 앤드 걸 클럽(Boys and Girls Club), YMCA가 제공하는 수업, 스포츠 경기, 활동과 같은 지역사회 기관에 참여하기
- 자연 하이킹 가기
- 지역의 놀이터와 공원에서 놀기
- 해변, 호수 또는 강 방문
- 앞 굽어 모으기, 청소기 사용하기, 바닥 잡일하기
- 자전거 타기
- 산책하는 강아지

좋은 영양소와 운동을 합치기.



★ 스포츠

운동을 하는 것은 활동 유지하고 여러 중요한 가치를 가르칠 수 있는 좋은 방법입니다. 하지만 스포츠에 참여하는 것을 자녀들에게 강요하면 안 됩니다. 그 또는 그녀의 관심이 무엇인지 발견하고, 지원을 제공해야 합니다.

- 자녀의 크기, 관심 및 능력을 고려하십시오.
- 새로운 활동과 경험의 다양한 자녀를 노출합니다.
- 여섯 살 전에 경쟁하는 스포츠를 소개하지 마십시오. 규칙에 따라, 이해할 수 있는 팀워크, 지는 것에 대해 어린이가 매우 어려울 수 있습니다.
- 자녀가 어떤 스포츠를 시작하기 전에 자신의 소아과 의사에 의해 철저한 신체 검사를 할 수 있는지 확인합니다.
- 자신과 자녀에 대한 현실적인 목표를 유지합니다. 대부분의 아이들은 프로 선수 되지 않습니다.
- 자녀의 게임에 참여하거나 지지를 보여주려고 하세요.
- 자녀의 코치를 맡거나 코치 또는 어시스턴트 코치를 자신이 합니다.
- 자녀가 팀 스포츠에 관심이 없는 경우, 수영이나 테니스, 또는 무술과 춤 등 비스포츠허 활동같은 개인 스포츠를 보십시오.



★ 안전

- 근육의 긴장을 방지하기 위해 운동 전 후에 스트레칭을 하세요.
- 항상 활동에 대한 적절한 장비를 착용; 헬멧, 팔꿈치 패드, 무릎 패드, 고글, 및 보호 패딩.
- 말하기 / 노래 규칙: 아이들이 숨쉬는 것을 너무 무겁게 한다면 노래를 부를 수 없게 됩니다, 하지만 여전히 말을 잘한다면, 강도있는 운동을 하도록 하세요.
- 그 또는 그녀가 통증, 현기증, 메스꺼움을 느끼면 운동을 멈추게 하세요.
- 자녀의 야외 활동을 위해 자외선 차단제를 사용합니다.
- 물 활동을 하는 동안 일정한 감독을 합니다. 어린 아이들은 약간의 물에도 빠질 수 있습니다.

★ 비만

과체중은 오늘날의 많은 아이들에게 나타나는 문제이며, 나중의 삶에서 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 비만은 일반적으로 자기 또래의 아이들보다 무게가 20% 더 많은 경우입니다. 충동적인 다이어트는 권장하지 않습니다. 당신의 소아과 의사가 건강한 체중 감소 계획을 할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

비만의 원인

기준 점보다 더 많은 칼로리를 섭취

너무 많은 패스트 푸드나 정크 음식 섭취

식사 사이에 먹는 것

감정 표현대신에 음식을 먹기

음식 습관이 나쁘고 운동을 하지 않는 부모 따라하기

당신의 아이를 도울 수 있는 방법

식사 후, 달콤한 디저트보다 신선한 과일을 제공합니다. 활동을 하게하고, 당신의 아이들을 위한 재미있는 기회를 많이 제공합니다.

준비된 균형 잡힌 식사와 건강에 좋은 간식을 제공합니다. 음료수와 사탕, 쿠키, 칩 등 고 칼로리 음식을 피하십시오.

식사 사이의 모든 음식을 멀리하세요. 정해진 시간에 식사와 과자를 먹으세요. 물을 제공해주세요.

보상, 처벌, 또는 뇌물로 음식을 사용하지 마십시오. 매일 자녀와 함께 이야기 하세요. 그리고 가족과 함께 드세요.

가족 모두에게 동일한 식품 규칙과 운동 습관을 정해줍니다. 아이들은 당신이 무엇을 하는지 보고 따라합니다.

더 배우기

아이들을 위한 책

THE BERENSTAIN BEARS AND TOO MUCH TV

Stan & Jan Berenstain

TODDLEROBICS: ANIMAL FUN

Zita Newcome

THE BUSY BODY BOOK

Lizzy Rockwell

기관

HEALTHY CHILDREN www.healthychildren.org

KIDSHEALTH www.kidshealth.org