



قليل

وقت فارغ يجلس فيه الطفل



دقيقة / اليوم

15 x 2

رياضة



دقيقة / اليوم

15 x 4

وقت فراغ



دقيقة / اليوم

10-5 x 6

الحياة اليومية

يظهر لكم هرم الحركة الخاص بالأطفال مقدار ونوع الحركة التي يحتاجها الطفل أو الشاب يوميا

تشجع الحركة تطوير الجانب الجسدي والفكري والعاطفي والاجتماعي للأطفال والشباب. وتساعد على تنظيم وزن الجسم وترفع من مستوى الأطفال والشباب في إدراكهم وتركيزهم وقدرتهم على التعلم كما تساعدهم على هدم أحاسيس القلق والخوف والعدوانية

## الرياضة: 2x15 دقيقة يوميا

- النشاط البدني خلال الرياضة المدرسية/ الرياضة بالنادي
- جهد بدني مكثف (يتعب الطفل ويجعله يتعرق)

مثال: كرة القدم، جمباز، فن قتالي

## الحياة اليومية: 10-5x6 دقيقة يوميا

- نشاطات يومية اعتيادية
- من الممكن ممارستها خلال أوقات اليوم
- جهد بدني بسيط
- مثال: صعود الدرج، الذهاب إلى المدرسة، ركوب الدراجة، المساعدة في شؤون

## أوقات الفراغ دون ممارسة أي نشاط: قليلة قدر الإمكان

- خاصة استعمال وسائل الإعلام البصرية
- أطفال الروض 30 دقيقة يوميا على أقصى تقدير
- أطفال المدرسة الإبتدائية 60 دقيقة يوميا على أقصى تقدير
- الشباب 120 دقيقة يوميا على أقصى تقدير

مثال: مشاهدة التلفاز، الحاسوب / كومبيوتر لوحي، الهاتف الذكي

## أوقات الفراغ: 4x15 دقيقة يوميا

- النشاط البدني خلال أوقات الفراغ
- جهد بدني متوسط (لا يرهق الطفل)
- مثال: المرح مع الأصدقاء في الخارج، لعب المطاردة، ممارسة كرة القدم مع الأصدقاء.