

10 trucs per ser més actius

per a infants menors de 5 anys

Quan encara no caminen:

1. Jugueu amb els infants. Oferiu-los joguines i altres objectes que els cridin l'atenció i que puguin agafar per tal que desenvolupin la musculatura i la coordinació.
2. Estimuleu que es moguin lliurement posant-los estirats o asseguts en un espai segur (manta, parc). Podeu posar música per inspirar-los el moviment.
3. Reduïu a menys de 45 minuts seguits el temps que passen a les carrutxes, caminadors elàstics, cotxets o altres seients perquè limiten els moviments.



Quan ja caminen:

1. Sortiu cada dia una estona. Porteu-los a les àrees de joc infantil on puguin enflar-se, gronxar-se o simplement caminar. Porteu-los també a llocs segurs on puguin patinar, anar amb patinet, amb bicicleta o senzillament córrer. No us oblideu de protegir-los del sol.
2. Jugueu i bal·leu amb ells amb alguna música que els agradi per animar-los a moure's. Quan trieu una activitat extraescolar, prioritzeu les que siguin més actives.
3. Reduïu a menys de 2 hores al dia el temps que passen mirant la televisió o altres pantalles. Els infants de menys de 2 anys no haurien de veure gens la televisió.
4. Jugueu a perseguir-vos o agafar-vos i ensenyeu-los a llançar, xutar, botar i driblar una pilota.
5. Reduïu a menys de 45 minuts seguits el temps que passen als cotxets o altres seients. Feu-los caminar en lloc de portar-los sempre al cotxet.
6. Serviu-los d'exemple i tingueu paciència per deixar-los caminar i pujar les escales amb vosaltres.
7. Aproveiteu el cap de setmana per fer activitats amb la família i els amics. Organitzeu sortides a peu o amb bicicleta, passeu unes hores a la platja, la piscina, la muntanya, el camp... Gaudireu d'una bona estona i fareu salut.



Els infants de menys de 5 anys necessiten fer activitats físiques durant un mínim de 3 hores repartides al llarg del dia, és fàcil fer-ho en estones de 15 minuts cada hora. Adapteu aquestes recomanacions al grau de desenvolupament físic i mental de l'infant.

Quins beneficis els aporta l'activitat física?

- Millora el creixement i la coordinació
- Millora l'autoestima i la salut mental
- Ajuda a dormir bé
- Afavoreix la sociabilitat, el joc en equip i el respecte a la diversitat
- Fa gaudir!



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Amb el suport de



www.pafes.cat