

سواد فیزیکی:

راز زندگی سالم و فعال

سواد فیزیکی زمانی است که کودکان مهارت‌های حرکتی اساسی (مثلاً، برقراری تعادل، دویدن، پریدن)، حفظ اعتمادبه‌نفس در هنگام حرکت کردن و عشق به داشتن فعالیت را در خود پرورش داده‌اند.

سواد فیزیکی اساس همه فعالیت‌های فیزیکی، ورزش و بازی‌های فعال است...



... و همچنین در انجام فعالیت‌های روزانه در دوران بزرگسالی ضروری است!



نجارها در هنگام کار با تیرها و چکش‌ها تعادل برقرار می‌کنند



آتش‌نشانان از نردبان بالا می‌روند و شیلنگ‌ها را می‌کشند



پرستاران بیماران را بلند و جابه‌جا می‌کنند



همه افراد کیسه‌های خواروبار حمل می‌کنند



راه رفتن در پیاده‌روهای لغزنده نیازمند برقراری تعادل است

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.