

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

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.