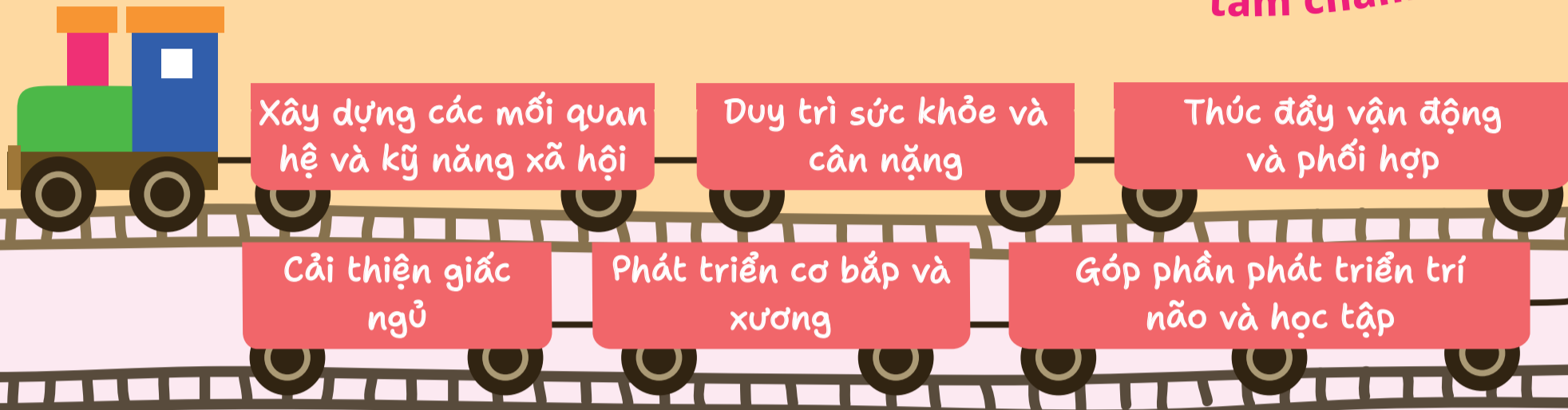




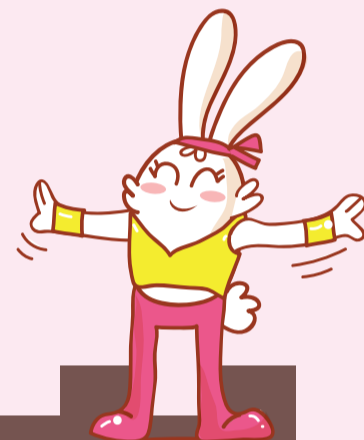
# Hoạt động thể chất cho trẻ nhỏ

(Vietnamese Version)

Ở mẫu giáo và các trung tâm chăm sóc trẻ nhỏ



## Ngồi ít hơn. Vận động nhiều hơn. Chơi cùng nhau



**Dành ít nhất**  
**180**  
phút mỗi ngày  
**cho nhiều hoạt động thể chất ở các mức độ khác nhau**

Bài tập

Hoạt động thể chất

<b>Đu</b>		<b>Leo trèo</b>	<b>Nhảy</b>	
<b>Nhảy dây</b>	<b>Nhảy</b>	<b>Chơi đồ chơi</b>	<b>Ném và bắt</b>	<b>Chơi với cát</b>
<b>Chạy</b>	<b>Chơi với bóng</b>	<b>Đi cầu thang</b>	<b>Chơi với bố mẹ</b>	<b>Lái xe scooter</b>
<b>Bơi</b>	<b>Đạp xe</b>	<b>Tập gym</b>		
			<b>Đi bộ</b>	

