

실내에서
너~무 답답할땐?
무브무브! movemove - 청소년 -



실내에서 어떻게 지내면 좋을까?
재미있고! 건강하게!

1. 커버댄스 해보기



가수들의 멋진 퍼포먼스를 직접 따라해봐요!
박자에 맞춰 안무와 동선을 익히다 보면
숨도 차고 땀도 나면서 튼튼해지고
음악이 끝나고 나면 멋지고 뿌듯한 마음이 들겠죠?

실내에서 어떻게 지내면 좋을까?
재미있고! 건강하게!

2. 스마트폰, 컴퓨터 등 사용시간 줄이기
스트레칭을 하거나 선 자세로 사용하기



스마트폰이나 컴퓨터를 오랫동안 하다보면
자세, 시력

실내에서 어떻게 지내면 좋을까?
재미있고! 건강하게!

3. 집 안 생활활동에 자주 참여하기



방안에서만 있기 보다는
심부름, 청소, 설거지, 분리수거 등
집안에서 하는 생활 활동을 많이 해요
집에서 생활할 때 손이 필요한 일들이 많아서 놀랐죠?

실내에서 어떻게 지내면 좋을까?
재미있고! 건강하게!

4. 게임은 조금만 하기



손가락만 움직이는 활동은 그만!!
VR이나 모션인식 카메라를 활용한
스포츠 게임이나 댄스리듬 게임 어때요?
생생하고 신나는 즐거움을 느낄 수 있어요

실내에서 어떻게 지내면 좋을까?
재미있고! 건강하게!

5. 신체활동 참여 계획을 세우고
계획에 대해 평가해보기



신체활동 시간을 늘리는 계획이 어렵다면
누워있는 시간 줄이기,
스마트폰, 패드 보는 시간 줄이기,
눕거나 앉아서 생활하는 시간을
조절할 수 있는 계획도 좋아요

| 참고

- ① 국민체육진흥공단(국민체력100)
신체활동의 중요성-청소년 신체활동
http://nfa.kspo.or.kr/front/control/con0203_list.do
- ② Maloney, A. E., Bethea, T. C., Kelsey, K. S., Marks, J. T., Paez, S., Rosenberg, A. M., ... & Sikich, L. (2008). A pilot of a video game (DDR) to promote physical activity and decrease sedentary screen time. *Obesity*, 16(9), 2074-2080.
- ③ Bai, Y., Chen, S., Laurson, K. R., Kim, Y., Saint-Maurice, P. F., & Welk, G. J. (2016). The associations of youth physical activity and screen time with fatness and fitness: The 2012 NHANES National Youth Fitness Survey. *PloS one*, 11(1).

글꼴
네이버 나눔글꼴

이미지소스
<https://www.flaticon.com/>