

하루 활동량 · 연령별 기준

분량을 한 번에 채우기보다 깨어 있는 하루에 여러 번 나누어 움직여요.

0세

여러 번

바닥 중심의 다양한 움직임. 아직 이동하지 못하면 깨어 있을 때 엎드려 놀기 함께 30분 이상.

있는 시간 · 한 번에 1시간 넘게 움직임이 제한되지 않게 해요. 좌식 화면은 권장되지 않아요.

1~2세

180분+

강도와 관계없이 다양한 신체활동을 하루 전체에 나누어요.

있는 시간 · 1세 화면은 권장되지 않아요. 2세 좌식 화면은 1시간 이하, 적을수록 좋아요.

3~4세

180분+

전체 활동 중 적어도 60분은 빠르게 걷기·달리기처럼 숨이 조금 차는 움직임으로 해요.

있는 시간 · 좌식 화면은 1시간 이하, 적을수록 좋아요. 오래 앉은 흐름을 움직임으로 끊어요.

5~7세

평균 60분+

일주일 평균 하루 60분 이상 중·고강도 활동. 힘·빠 활동은 주 3일 이상 포함해요.

있는 시간 · 오래 앉아 있는 시간, 특히 여가용 화면 시간을 줄여요.

읽는 법 · 활동 시간은 짧게 나누어 더할 수 있어요. 아이를 비교하거나 피로·통증을 참고 숫자를 채우는 표가 아닙니다. 그림책·대화처럼 보호자와 함께하는 비화면 좌식 활동은 좋은 침과 배움이 될 수 있어요.

오늘의 움직임 체크 카드

오늘 한 것을 먼저 적고, 다음 한 가지를 작게 고르세요. 이 페이지를 복사해 반복 사용할 수 있어요.

날짜 _____ 아이/반 _____

연령 ☐ 0세 ☐ 1~2세 ☐ 3~4세 ☐ 5~7세

오늘의 기준 한 줄

움직인 장면

언제	무엇을 했나요?	몇 분	아이의 반응

합계 _____ 분

오래 앉은 흐름을 끊었나요?

☐ 유모차·의자·책상에 오래 있던 중간에 몸을 움직였어요.

☐ 화면을 끄고 바로 할 수 있는 움직임을 하나 골랐어요.

내일 다시 할 것 / 바꿔 볼 것

바로 고르는 실내외 움직임

특별한 교구 없이 한 가지를 짧게 시작하고, 아이가 바꾼 방법을 따라가세요.

0세 · 실내

얼굴 따라 고개 돌리기 / 발로 얇은 천 차기 / 안전한 물건 향해 손 뻗기

0세 · 실외

돛자리에서 그림자 보기 / 소리 방향으로 몸 돌리기 / 보호자와 자세 바꾸기

1~2세 · 실내

쿠션 둘레 걷기 / 양말 공 담기 / 음악이 멈추면 몸도 멈추기

1~2세 · 실외

낮은 경사 오르내리기 / 큰 공 밀고 따라가기 / 선 따라 걷기

3~4세 · 실내

종이테이프 길 걷기 / 풍선 살리기 / 빠르고 느린 동물 걸음

3~4세 · 실외

언덕 오르기 / 표지점 돌아오기 / 공 차고 쫓아가기

5~7세 · 실내

30초 동작·30초 쉬기 / 풍선 배구 / 빠른 동작 만들어 따라하기

5~7세 · 실외

빠르게 걷기 / 오르기·매달리기 / 줄넘기·공 던지고 받기

안전 메모 · 연령과 발달에 맞는 공간·재료를 고르고 가까이에서 지켜보세요. 움직임 중 가슴 통증, 심한 호흡 곤란, 실신, 갑작스러운 심한 통증이나 다침이 있으면 멈추고 의료진 또는 119에 도움을 요청하세요. 개인 운동 처방은 의료진과 확인합니다.