



# Aktivitas fisik untuk anak-anak

(Bahasa Indonesia version)

(Usia 2-6)



**Anak-anak aktif**

**Sehat · bahagia · siap bersekolah**

Membangun hubungan dan keterampilan sosial

Menjaga kesehatan dan berat badan

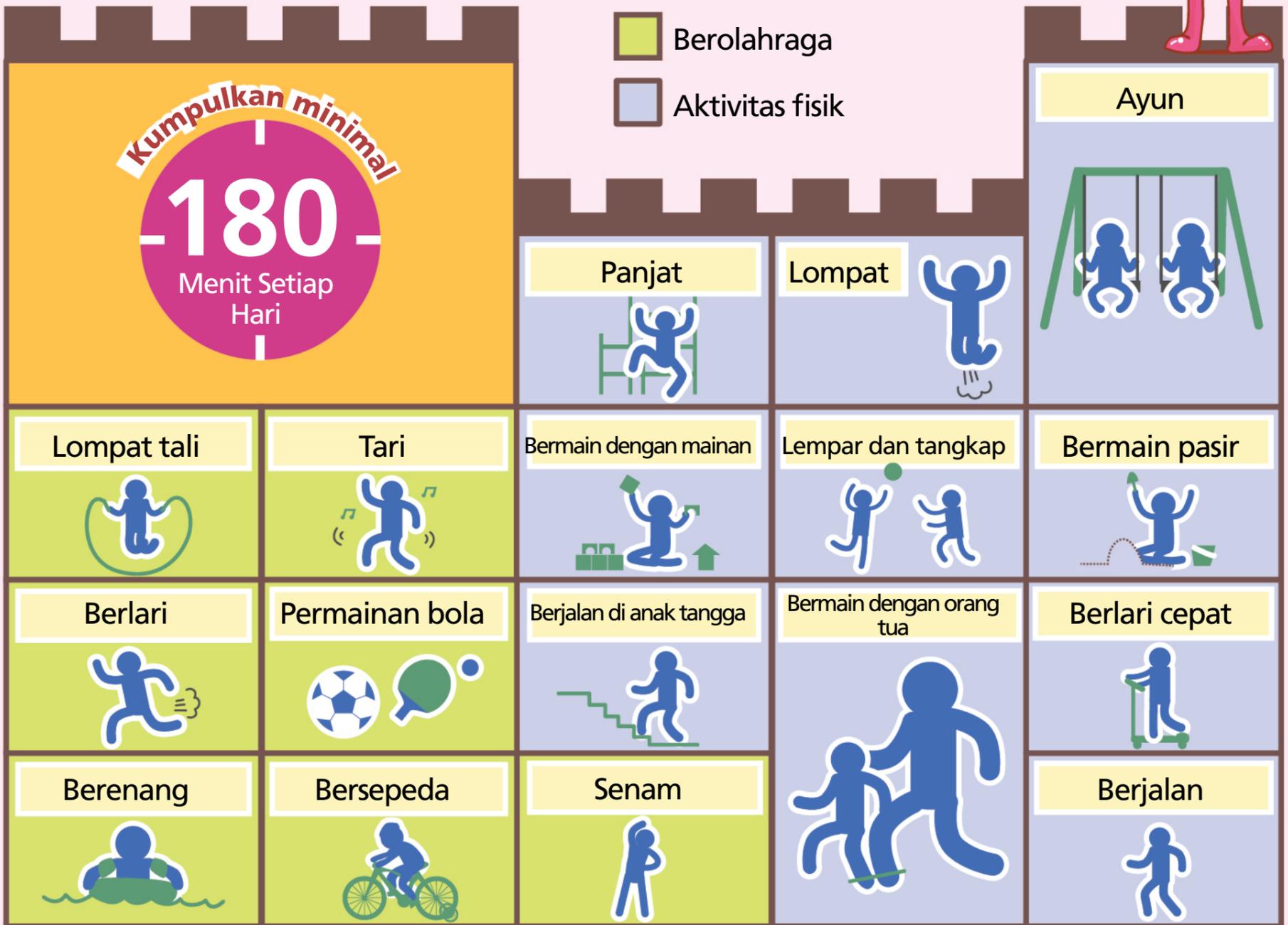
Mendorong gerakan dan koordinasi

Memperbaiki tidur

Mengembangkan otot dan tulang

Berkontribusi pada perkembangan otak dan pembelajaran

**Lebih sedikit duduk. Lebih banyak bergerak.  
Bermain bersama**



Batasi waktu melihat layar menjadi 1 jam setiap hari

