

每日保持活動

體能活動是保持健康的一個重要部份。保持活躍可以：

- 發展強壯的骨骼和肌肉
- 改善平衡
- 是一個認識朋友的好方法
- 幫助兒童維持健康的體重。

幼童和學前兒童應該每日：

- 最少有三個小時保持活動，活動時間可以分布在一整天內
- 不要連續坐著超過一個小時。

可以在一天內每次進行小量的體能活動。您的子女可以慢慢開始，然後每天增加一點活動量。



協助您的子女更加活躍

- 關掉電視並到戶外玩耍。
- 一起遊戲。
- 一家人同時保持活躍。
- 到本地的公園散步。
- 一起騎單車。
- 購買禮物給子女時，選擇他們可以用來活動的，例如球棒和球。
- 讓孩子嘗試不同的活動。
- 讓他們選擇他們喜歡的活動。

關掉電視，保持活躍！

- 您的子女每天看電視，光碟或玩電腦遊戲的時間不應超過一小時。
- 在一天內，協助您的子女選擇用不同方法保持活躍。
- 為子女找一些室內或室外體能活動，讓子女以玩耍代替看電視。
- 使用一個時間表或時計限制子女玩電腦遊戲或上網的時間。
- 不要在孩子的睡房放置電視或電腦。

進行活動時，記得：

- 穿上安全和穩固的鞋子。
- 在戶外時，塗防曬用品和戴帽。
- 喝大量的清水。
- 盡情享受。



Live Life  well

NSW HEALTH 