

Hãy hoạt động mỗi ngày

Hoạt động thể dục đóng một phần quan trọng để được khỏe mạnh. Sự hoạt động:

- làm xương và bắp thịt vững mạnh
- là cách hay để kết bạn
- cải tiến sự quân bình
- giúp trẻ em có thể trọng lành mạnh.

Mỗi ngày các em ấu nhi và trẻ mới biết đi chấp chững nên:

- năng hoạt động ít nhất là 3 tiếng đồng hồ, trải đều trong ngày
- không khi nào ngồi liên tục trên 1 giờ.

Sinh hoạt thể dục có thể được thực hiện theo nhiều phần nhỏ trong ngày. Con quý vị có thể bắt đầu từ từ rồi mỗi ngày làm thêm một ít.



Giúp con quý vị hoạt động nhiều hơn

- Tắt máy truyền hình rồi ra chơi ngoài trời.
- Cùng con chơi đùa.
- Gia đình cùng nhau sinh hoạt.
- Đi tản bộ ra công viên địa phương.
- Cùng con đi xe đạp.
- Khi mua quà tặng cho con, chọn những món làm em hoạt động khi chơi, thí dụ vợt và các trái banh.
- Cho con thử nhiều sinh hoạt khác nhau.
- Cho con chọn sinh hoạt nào mà em thích.

Tắt truyền hình đi và hoạt động nhiều lên!

- Con quý vị không nên có trên 1 giờ mỗi ngày để coi truyền hình, DVD hoặc chơi trò chơi điện tử.
- Giúp con quý vị hoạt động theo càng nhiều cách càng tốt trong ngày.
- Tìm các môn chơi hoạt động trong nhà và ngoài trời cho con chơi thay vì coi truyền hình.
- Giới hạn thời gian con quý vị chơi trò chơi điện tử hoặc coi internet bằng cách dùng thời khóa biểu hoặc đồng hồ tính giờ.
- Đừng để máy truyền hình hoặc máy điện toán trong phòng ngủ của con quý vị.

Khi sinh hoạt, hãy nhớ:

- Đi giày an toàn và vững chắc.
- Đội nón và bôi kem chống nắng khi ở ngoài trời.
- Uống nhiều nước.
- Hãy tận hưởng cho vui.



Live Life  well

NSW HEALTH