

体育锻炼



选择体育锻炼目标，让家人保持身体健康！

- ◆ 鼓励并监督户外活动。
- ◆ 参与社区体育锻炼。
- ◆ 将每天看电视和娱乐节目时间限制在两小时以内。
- ◆ 每日至少一小时的体育锻炼。
- ◆ 组织家人进行户外体育锻炼。
- ◆ 小孩卧室不得摆放电视机。
- ◆ 与您的孩子一起步行或骑自行车外出办事，或将这两种方式作为日常出行方式。
- ◆ 赠送跳绳等礼物，鼓励孩子进行体育锻炼。
- ◆ 避免以食物作为奖励或惩罚。

做孩子的好榜样。

