

육체활동



육체 활동 목표를 선택하여 가족의 건강을 지키십시오!

- 야외 활동을 장려하고 모니터하십시오.
- 매일 한 시간 이상 육체활동을 하십시오.
- 심부름 또는 정기적인 교통 수단으로 자녀와 함께 걸거나 자전거를 타십시오.
- 커뮤니티에서 육체 활동을 위한 기회에 참여하십시오.
- 육체 활동에 가족 소풍을 넣으십시오.
- 줄넘기줄과 같은 선물로 활동을 장려하십시오.
- 텔레비전 시청과 여가로 영화 보는 시간을 하루에 두 시간 미만으로 제한하십시오.
- 자녀가 자는 방에는 TV를 놓지 마십시오.
- 식사를 상이나 벌로 이용하지 마십시오.

자녀를 위해 긍정적인 역할의 모범을 보이십시오.

