

# HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC



## Chọn các mục tiêu hoạt động thể lực để giữ gìn sức khỏe cho gia đình quý vị!

- Khuyến khích và theo dõi hoạt động vui chơi ngoài trời.
- Một giờ hoạt động thể lực hàng ngày trở lên.
- Đi bộ hoặc đạp xe cùng với con quý vị để chạy việc vặt hoặc như một phương tiện đi lại đều đặn.
- Tham gia các cơ hội hoạt động thể lực trong cộng đồng.
- Đảm bảo các hoạt động ngoài trời của gia đình xoay quanh hoạt động thể lực.
- Tặng quà để khuyến khích hoạt động chẳng hạn như dây để nhảy.
- Hạn chế xem tivi và thời gian xem nội dung giải trí xuống dưới hai giờ mỗi ngày.
- Không đặt tivi trong phòng ngủ của trẻ.
- Tránh dùng thức ăn làm phần thưởng hay trừng phạt.

Làm gương tích cực cho các con của quý vị.

