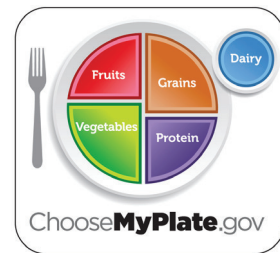


10 提示 營養教 育系列

讓家庭充滿活力

10 個提示—全家人積極運動的



身體活動對所有年齡的兒童和成人都是至關重要的。全家人多做運動可以人人受益。成人每週需要做 2½ 小時的身體活動，而兒童每天需要做 60 分鐘的身體活動。請遵循以下提示，讓您的家人在百忙之中多做運動。

1 確定專門做身體活動的時間

確定一週全家人都有空的時間表。將其中幾次專門用於進行身體活動。嘗試在晚餐後做些身體活動或以週六晨間步行開始週末生活。



2 預先制定計劃，然後再追蹤您的進展狀況

將您的運動計劃寫在家庭日程表上。讓孩子們協助進行運動規劃。完成每項運動後，讓他們畫上鉤。

3 將家務活納入計劃

讓孩子們整理庭院並且做些其他家務雜活。讓他們幫助您耙樹葉、除草、栽種植物或吸塵。

4 使用現有的運動器械

安排進行需要較少或無需器材或設施的活動。例如：步行、慢跑、跳繩、玩捉人遊戲以及跳舞。查明您的社區康樂中心可提供哪些免費或收費低廉的運動課程。



5 創建新技能

讓孩子報名參加他們喜歡的課程，例如：體操、跳舞或網球。幫助他們練習。這可保持讓課程充滿樂趣和興趣，從而向他們介紹新技能！

6 各種天氣狀況的運動計劃

選擇一些不受天氣狀況影響的身體活動。嘗試在大型購物中心廣場散步、室內游泳或視頻運動性遊戲。每逢天氣好的時候，以享受戶外活動作為額外的獎賞。

7 關閉電視

制定一條規矩：每天玩電子遊戲、使用電腦的時間不得超過 2 個小時（學校或家庭作業除外）。以做全家性的運動遊戲、在喜歡音樂伴奏下跳舞或出去散步，來代替看電視節目。

8 循序漸進

開始時引進一項新的家庭活動，您認為每個人都準備好時再增加新的運動。例如 遛狗時間長一些，進行另一種球類遊戲，或參加其他運動訓練班。



9 邀請其他家庭參與

開邀請其他人參加您的家庭運動。這是讓您和您的孩子們與朋友一起共渡時光同時又能進行身體活動的最佳方法。規劃進行運動性遊戲的聚會，例如保齡球或障礙賽、在 YMCA 報名參加家庭課程，或參加康樂俱樂部。



10 同家人一起做有趣的身體活動

在進行家庭慶祝活動時，安排身體活動作為獎勵。安排參觀動物園、公園或到湖畔旅行，以饗家人。