

锻炼

每一天

经常运动能帮助我们保持健康。寻找各种办法让你每天都锻炼。

孩子每天应该做多少锻炼？

幼儿 1-3岁

学龄前儿童 3-5岁

3
小时

活跃的游戏



- 起立
- 四处走动
- 活动的玩具

全天

学龄儿童 5-12岁

1-3
小时

体育锻炼



动起来，让你的呼吸和心跳更快：

- 快走
- 骑自行车或滑板车
- 有组织的体育运动

全天



*来源 - 澳大利亚体育活动和久坐行为指南 幼儿24小时活动指南（从出生到5岁）

让孩子运动的小诀窍

看着婴儿每天趴着玩30分钟。鼓励婴儿多爬行



学步阶段的幼儿可以自己走路而不是坐婴儿车

SCHOOL



走路、骑自行车或滑板车上学



选择能鼓励孩子运动的玩具

每天限制看屏幕的时间，选择运动型游戏来替代电子游戏



鼓励孩子尝试不同的运动



寻找各种方法让孩子每天都动起来



让孩子们看到你也喜欢运动



户外游戏是最好的。遇上炎热或下雨的天气时，可在室内活动