

這一切值得
去做。

體育活動為健康生活奠定了堅實的基礎。這對於您和您的孩子是一種雙贏的活動。體育活動能夠：

- 增加自尊和學習能力。
- 幫助小孩減輕壓力。
- 生長和保持健康的骨骼、肌肉和關節。
- 幫助控制體重。

在一起享受樂趣。

健康的孩子。
健康的家庭。

孩子
需要
玩耍。
您也
需要。



U.S. Department of Health and Human Services



CDC FOUNDATION

MetLife Foundation

本冊子由 MetLife Foundation 向 CDC Foundation 提供的一筆補助金贊助編寫。

如欲列印或訂購本免費冊子，或為校長和家長訂購類似的小冊子，請瀏覽網站<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/PhysicalActivity>或致電 (888) 231-6405。

體育活動能
夠將二者
相聯。

積極活動， 全家享受樂趣。

家人共聚的時間是寶貴的。請嘗試：

全家共同獵奇 遊覽本社區名勝。嘗試健行、釣魚、劃獨木舟及摘莓果。參觀公園和動物園。探索戶外遊覽勝地。

全家健身式度假 計劃在度假時積極活動。到海灘游泳，或者在風景秀麗的小道上騎腳踏車。在山區健行或野營。探索州立和國家公園。順著河流划船。步行遊覽城市。

體育活動的禮物 贈送禮物，鼓勵活動。給您親愛的人游泳衣或一雙運動鞋。挑選可讓孩子活動的玩具，如籃球或腳踏車。

季節性慶典 一起參加這些玩樂。

冬季：滑雪橇，堆雪人。

春季：玩空心球，放風箏。

夏季：跑步穿過草地噴灑器噴出來的水或者跳繩。

秋季：玩飛碟、打高爾夫球，或者在南瓜地裏漫步。

社區服務 利己利人—全家做義工。撿拾附近街道上的垃圾，幫助鄰居耙草，或者與其他人一起打掃您喜愛的公園。

如欲瞭解如何培養強壯的孩子及牢固的家庭的詳情，請瀏覽：

<http://www.verbparents.com>

<http://www.shapeup.org/publications/99.tips.for.family.fitness.fun>

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=825>

<http://www.fitness.gov>

創造家庭
傳統和長遠的
記憶。



尋找適當的組合。

有組織的活動（如上課、俱樂部和運動隊等）如果符合您的孩子的興趣和個性，則是正面的體驗。在報名加入之前，請審查計劃並回答下列問題。如果大多數回答為“是”，則您的孩子能夠獲得樂趣。

- 我的孩子的技能水平和身材與團體中的其他人是否相當？
- 各種挑戰和期望對我的孩子是否適當？
- 是否所有的孩子實質上都獲得了學習技能和完全參與的機會？
- 是否強調發展公平遊戲、團隊合作、體育精神和獲得樂趣？
- 活動領導人是否提供鼓勵和正面的反饋意見？
- 是否所有的孩子都獲得尊重？

如欲獲得完整的核查清單，請瀏覽網站 <http://www.aahperd.org/naspe/resource-choosing.pdf>

這不僅是一種行動，而是一種生活方式。

散步和談話：不是坐在桌旁做功課，而是跟您的孩子一起散步，同時練習拼寫、背誦乘法口訣表或解答幾何應用題。

家務：鼓勵孩子承擔責任，學習持家技能，讓他們幫助您吸塵、擦地板、割草、遛狗、洗車和做其他事情。

室內遊樂：劃出一個空間，讓孩子在那裏打滾、攀爬、跳躍、跳舞和滾翻。下雨下雪時，只要將車庫中的車開出，車庫即可成為活動場所。

旅行用儲物櫃：在家庭汽車中放一個箱子，用來裝載各種球、棒球手套、跳繩、飛碟、風箏等，隨時準備好享受樂趣。