每天多動一動，
有助孩子健康成長倍自信！
不論是全家動手洗洗車，或讓孩子在外騎單車，鼓勵他們每天至少活動60分鐘，因為任何體能活動都有助孩子建立自信、服從紀律；所以多嘗試各種有趣方法，讓子女隨時隨地多運動，更加活躍過人。
生活好好利用　隨時隨地運動
兒童健康推廣計劃
CDC
VERB