자녀들이 언제 어디서나 뛸 수 있도록 격려해주세요. 자신감을 키워주며 건강한 생활로 한 걸음 다가갈 수 있습니다.
세차를 해도 좋고 자전거를 타도 좋습니다. 자녀들이 적어도 하루에 총 60분은 운동을 할 수 있도록 격려해주세요. 어떤 종류의 운동이든 아이들은 운동을 통해 규범을 지키고 사회성을 배울 수 있습니다. 자녀들이 언제 어디서나 몸을 움직일 수 있도록 신나는 운동거리를 찾아주세요.
신체운동 – 자녀의 하루 하루를 힘차게 해줍니다
건강한 자녀 만들기 캠페인
CDC
VERB