每天多動一動，
有助孩子健康成長倍自信！

不論是讓孩子帶狗出去跑跑步，或玩玩跳繩，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、加強領導技巧；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