體能活動令孩子受益良多，

家長宜立即採取行動！

根據最新研究結果建議，當孩子們擁有健康適中的體格時，其學業上的表現往往更加優秀，因此不論您的孩子正在學習ABC或準備SAT考試，別忘了也要同時爲他們安排體能活動，自能幫助他們表現傑出，在學習的道路上走得更順利成功。研究結果並顯示，透過體能活動在靈活度[1]及心理健康上的正面影響，如建立自尊、減輕焦慮與壓力等，將可有效增進孩子們的學習能力[2]。

體能活動可以讓任何人受益無窮，因此現在就鼓勵孩子多參加這類活動並不嫌早。在過去二十年間，美國孩子參加體能活動的人數逐漸變少，但同時有肥胖症狀的孩子卻增加兩倍[3]。根據總統報告(President's Report)中「利用體能活動及運動提升青少年健康」(Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)建議，孩童每天應做60分鐘的體能運動，如果你的孩子目前沒有參加任何體育活動，請幫助他們每天活動60分鐘，這並不代表孩子們需要大量的運動鍛鍊，他們可以一天中多次做10至15分鐘的運動，並累積到60分鐘即可[4]。

想幫助孩子達到活動60分鐘的目標並不困難。健康的孩子應經常步行或騎腳踏車、參加學校體育課或武術舞蹈等運動及活動、並多在戶外遊玩。這類活動不但可幫助孩子建立及維護骨骼、關節與肌肉的強健，還有助於控制體重、降低血壓[5]、減少脂肪、以及增進孩子的心理健康，讓他們懂得自我尊重，減輕沮喪及焦慮感；若你的孩子參加團體運動，還能同時培養自我要求觀念、團隊精神及領導能力[6]。

更重要的是，父母、照顧者、老師、及其他能影響孩子生活的人，必須扮演正面的輔導角色，讓體能活動成爲孩子生活中的一部份。其實只要花些時間與孩子嬉戲遊玩，就是一種有趣並能增進全家健康的絕佳方法。經常全家一起外出活動，如散步、騎腳踏車兜風、游泳等，都是可用來替代久坐行爲的選擇，最重要的是，這些活動必須是你的孩子能力所及，他們自能充份享受到其中樂趣[7]。

當布希總統於2002年6月20日宣布「健康美國計劃」(Healthier U.S. Initiative)時，他強調從小處做簡單的改變，就是健康生活方式的開始：「即使我們現在已經比過去任何一代都長壽，但還是可以更加長壽，而且有許多可行方法，一點也不困難。只要有益個人健康，就算只做一點點也會有截然不同的結果。」[8]。試想每年有三十萬人，正因患有與缺乏活動及飲食不良的相關疾病而死亡(此爲因煙害相關疾病致死人數之兩倍)[9]，若能每日勤做一些體能活動，自然健康又長壽。

讓您的孩子經常多做體能活動，不但能使他們身體強健，更令他們在交友及情緒上能有健康良好的發展[10]。若你想獲得進一步資訊，請參閱網站www.cdc.gov/nccdphp/dnpa、www.justmove.org/fitnessnews、或aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity。

1.資料來源：2000年5月疾病控制預防中心(Centers for Disease Control and Prevention)「經常做體能活動對孩童的重要」(“The Importance of Regular Physical Activity for Children”)

2.資料來源：2002年11月總統報告「利用體能活動及運動提升青少年健康」(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)

3.資料來源：2000年5月疾病控制預防中心(Centers for Disease Control and Prevention)「經常做體能活動對孩童的重要」(“The Importance of Regular Physical Activity for Children”)

4.資料來源：2002年11月總統報告「利用體能活動及運動提升青少年健康」(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)

5.資料來源：1999年美國心臟協會 (American Heart Association, Inc.)「運動(體能活動)與兒童」(“Exercise (Physical Activity) and Children”)

6.資料來源：2002年11月總統報告「利用體能活動及運動提升青少年健康」(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)

7.資料來源：1999年美國心臟協會 (American Heart Association, Inc.)「運動(體能活動)與兒童」(“Exercise (Physical Activity) and Children”)

8.資料來源：2002年6月總統就「健康美國計劃」(Healthier U.S. Initiative)之演講

9.資料來源：2002年11月總統報告「利用體能活動及運動提升青少年健康」(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)

10.資料來源：2000年5月疾病控制預防中心(Centers for Disease Control and Prevention)「經常做體能活動對孩童的重要」(“The Importance of Regular Physical Activity for Children”)