Điều không thể chối cãi được rằng hoạt động thể dục là tốt cho con trẻ. Chỉ cần cân nhắc các bằng chứng cụ thể là thấy hoạt động thể dục làm tăng cường bắp thịt, gân cốt và các khớp xương. Hoạt động thể dục đem lại cho trẻ em cơ hội để tăng lòng tự tin, tự trọng, và ý thức của sự khỏe mạnh. Hoạt động thể dục không những có thể làm cho tinh thần bớt căng thẳng và lo âu, mà còn có thể phòng ngừa được bệnh tật như làm giảm huyết áp và lượng mỡ cholesterol trong máu nữa. Bởi vậy các chương trình sau giờ học cho trẻ em vui chơi quả thật thay thế được các hoạt động có hại.

운동이 어린이들의 신체 발달과 정서함양에 필수 요건이란 것은 이제 그리 새로운 사실이 아닙니다. 운동은 어린이들의 근육과 뼈, 그리고 관절을 튼튼하게 하는데 도움이 되며, 자부심과 자신감 그리고 생활에 대한 행복감을 느끼도록 해줍니다. 또한 아이들이 일상생활에서 느낄 수 있는 각종 스트레스와 불안감을 감소시키고 질병예방과 혈압, 콜레스테롤 수치를 향상시키는데 큰 영향을 줍니다. 이 부에 운동을 포함한 건전한 신체활동은 아이들의 올바른 방과 후 활동을 제시하는데 큰 도움이 될 것입니다.

Quý vị có biết con em của mình làm gì sau giờ học không?

자녀가 방과 후 시간을 어떻게 보내고 있는지 알고 계십니까?

VISIT www.VERBparents.com

歡迎瀏覽

Xin viếng

자세한 정보

to get various physical activity ideas.
獲得各種體能活動的點子。
để học hỏi thêm các ý kiến khác về hoạt động thể dục.
신체활동에 관한 다양한 의견들을 살펴보실 수 있습니다.

www.cdc.gov/VERB

for information about the campaign.
獲知有關VERB兒童健康推廣計劃的資訊。
để biết chi tiết về chiến dịch.
본 캠페인에 관한 정보가 있습니다.

www.VERBnow.com

to see how children will experience VERB online.
瀏覽VERB兒童網站為孩子提供的內容。
để thấy trẻ em sẽ học hỏi về chương trình VERB như thế nào trên mạng.
자녀가 온라인을 통하여 VERB를 배울 수 있습니다.

www.americanheart.org

to get tips for raising heart-healthy, active children.
獲得如何培養身心健康的活躍兒童之要點。
để học hỏi các cách thức nuôi nấng trẻ em hoạt bát và khỏe cho tim.
자녀를 건강하고, 활동적인 어린이로 키우는데 필요한 정보를 얻으실 수 있습니다.

www.shapeup.org

for information about healthy weight management through better nutrition and increased physical activity.
獲得如何透過良好的飲食及增加運動量，以達到控制體重目的之重要資訊。
để biết chi tiết về phương cách giảm cân lành mạnh bằng cách ăn uống dinh dưỡng điều độ và gia tăng hoạt động thể dục.
운동량 증가에 따른 알맞은 영양섭취와 올바른 체중 관리에 관한 정보가 있습니다.

VERB is brought to you by the US Department of Health & Human Services' Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

VERB兒童健康推廣計劃由US Department of Health & Human Services'旗下之CDC「疾病控制預防中心」提供。

VERB được giới thiệu cùng quý vị dưới sự bảo trợ của US Department of Health & Human Services' Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

VERB 캠페인은 미 보건 복지부의 질병통제예방센터(CDC)에서 제공합니다.

VERB | CDC

VERB™ is a trademark of the US Department of Health and Human Services' Centers for Disease Control and Prevention.
©2003 Centers for Disease Control and Prevention. All rights reserved.

Active Children, Active Families.

A Helpful Guide for Asian American Parents and Caregivers.

VERB™

A CAMPAIGN TO BUILD HEALTHY CHILDREN

活躍兒童，活躍家庭。

亞裔家長及照護人輔導指南

Trẻ Em Hoạt Động, Gia Đình Tích Cực.

Chỉ Nam Hữu Ích Cho Phụ Huynh Và Người Chăm Sóc Trẻ Á Châu.

활기찬 자녀, 활기찬 가족.

미국 내 거주 아시안계 부모와 보호자를 위한 아동건강 지침서.

There is no question that physical activity is good for children. Just consider the evidence. Physical activity strengthens muscles, bones and joints. It gives children the opportunity to gain self-esteem, confidence, and a sense of well-being. It can reduce stress and anxiety levels. It also can prevent disease and may even improve blood pressure and cholesterol levels. After school programs offer children fun alternatives to risky behaviors.

無庸置疑地，體能活動能讓兒童受益無窮。根據種種證據顯示，體能活動不但有助強化肌肉、骨骼及關節，讓孩童有更多機會建立自尊、培養自信、深感自我滿足，還能減輕壓力及焦慮感。此外，體能活動亦有助於預防疾病，甚至改善血壓與膽固醇。適當有益的課後活動能為兒童提供更多有趣的選擇，以避免不當而危險的行為發生。

Do you know what your children are doing after school?

你知道自己的孩子放學後都在做些什麼？

VERB™
It's what you do.

Challenge:
A LACK OF PHYSICAL ACTIVITY

Solution:
MAKE PHYSICAL ACTIVITY FUN AND CHALLENGING

- Encourage children to participate in 60 minutes of moderate-to-vigorous activity every day.
- Investigate whether your school and community center have activities, such as basketball and soccer for youth.
- Search for activities to do "around the house" like shooting hoops, dancing, hiking, playing catch or kickball, or riding bicycles.
- Use the seasons to inspire outdoor activities, like skiing and snowboarding in winter, and swimming in the summer.

Challenge:
THE COMMUNITY OR SCHOOL LACKS RESOURCES

Solution:
BECOME AN ADVOCATE

- Talk to teachers and administrators and ask them to support daily physical education and other school programs that promote physical activity.
- Make sure your children are provided with at least 20 minutes of recess during school each day.

Challenge:
TV AND COMPUTER SCREENS COMPETE FOR TIME

Solution:
OFFER EDUCATIONAL ALTERNATIVES

- Limit TV time to 1 or 2 hours per day.
- Remove TV sets from children's bedrooms and encourage them to spend time with different media, such as dancing to music.
- Lead by example to limit "screen time" and encourage participation in physical activities.

Challenge:
LIMITED TIME AND RESOURCES

Solution:
FIND ACTIVITIES THAT DON'T NEED EXPENSIVE EQUIPMENT OR LESSONS

- Help your children make a map of free and low-cost physical activity areas near your home—like parks, bike trails, tennis courts, etc.
- Talk with school administration about the importance of daily recess in addition to physical education classes.
- Household chores like walking the dog or washing the car include physical activity, so encourage children to tackle them while making it fun and rewarding.

挑戰：
缺乏體能活動

方法：
讓體能活動充滿樂趣及挑戰性

- 鼓勵兒童每天參加60分鐘從和緩到逐漸激烈的活動。
- 查詢孩子的學校或社區中心是否有專為青少年所設的活動，如籃球或足球等。
- 準備能在自家附近做的活動，如投籃、跳舞、健行、捉迷藏、踢球、或騎腳踏車等。
- 利用季節特性進行各種不同的戶外活動，如冬天滑雪及玩滑雪板，夏天游泳等。

挑戰：
社區或學校缺乏資源

方法：
主動成為倡導體能活動的推動者

- 和老師及學校行政人員商談，並要求他們協助每日提供體育訓練，以及支持其他學校加強體能訓練的活動。
- 確定你的孩子每天在校至少有20分鐘的下課休息時間。

挑戰：
電視及電腦佔據大部份時間

方法：
提供具備教育性的其他活動選擇

- 限制每天看電視的時間為1至2小時。
- 將電視機搬離孩子房間，並鼓勵他們將時間花在各個不同方面，例如跳舞或音樂。
- 自己以身作則，限制在電視或電腦螢幕前的時間，並多做各種體能活動。

挑戰：
時間及資源有限

方法：
尋找一些不需昂貴設施或上課學習的運動

- 幫助孩子做一張地圖，圖中應包括住家附近免費或低花費的體能活動區域，如公園、腳踏車專用道、網球場等。
- 與學校行政人員商討在體育課程之外下課時間的重要性。
- 一些如溜狗或洗車等家事，也同樣能活動身體。所以家長應以趣味及獎勵的方式，鼓勵孩子幫忙做家事。

Vấn đề đặt ra:
THIẾU HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC

Giải đáp:
KHIẾN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THÀNH TRÒ VUI VÀ THỬ THÁCH

- Khuyến khích con em tham gia 60 phút mỗi ngày hoạt động từ ôn hòa tới những động tác mạnh mẽ.
- Tìm hiểu xem trường học và trung tâm cộng đồng của quý vị có các sinh hoạt như chơi bóng rổ và bóng đá cho thanh thiếu niên không.
- Tìm các hoạt động để làm "ở gần nhà" như ném bóng rổ, nhảy múa khiêu vũ, đi bộ đường dài, chơi ném banh hay đá banh, hoặc đi xe đạp.
- Dùng các mùa trong năm để gợi những hoạt động như trượt tuyết và trượt tuyết bằng ván vào mùa đông, và bơi lội vào mùa hè.

Vấn đề đặt ra:
CỘNG ĐỒNG HOẶC TRƯỜNG HỌC THIẾU PHƯƠNG TIỆN

Giải đáp:
HÃY TRỞ THÀNH MỘT CỔ ĐỘNG VIÊN

- Thảo luận với các giáo viên và nhân viên hành chánh cùng yêu cầu họ ủng hộ chương trình giáo dục thể dục hàng ngày và các chương trình nào khác có thể khuyến khích hoạt động thể dục.
- Yêu cầu nhà trường phải cho con em quý vị được nghỉ ra chơi ít nhất là 20 phút mỗi ngày.

Vấn đề đặt ra:
TV VÀ MÀN HÌNH MÁY ĐIỆN TOÁN CẠNH TRANH ĐỂ DÀNH THỜI GIỜ

Giải đáp:
ĐỀ NGHỊ NHỮNG MÔN HOẠT ĐỘNG KHÁC CÓ TÍNH CÁCH GIÁO DỤC

- Giới hạn giờ coi TV chỉ 1 hoặc 2 tiếng mỗi ngày.
- Dời máy TV ra khỏi phòng ngủ của trẻ em và khuyến khích chúng nên bỏ thời giờ vào những môi trường khác như nhảy múa theo âm nhạc.
- Làm gương cho con em bằng cách giới hạn "thời giờ cho màn hình" và khuyến khích tham gia vào những sinh hoạt thể dục.

Vấn đề đặt ra:
THỜI GIỜ VÀ PHƯƠNG TIỆN BỊ GIỚI HẠN

Giải đáp:
TÌM NHỮNG SINH HOẠT THỂ DỤC KHÔNG ĐÒI HỎI DỤNG CỤ VÀ LỚP HỌC ĐẮT TIỀN

- Giúp con em quý vị vẽ bản đồ về các môn hoạt động thể dục miễn phí và với giá thấp ở gần nhà quý vị như công viên, con đường dành cho xe đạp, sân quần vợt, vân vân.
- Thảo luận với nhân viên hành chánh của trường học về sự quan trọng của những giờ nghỉ chơi hàng ngày ngoài các lớp thể dục và thể thao.
- Những công việc trong nhà như dắt chó đi dạo hoặc rửa xe cũng bao gồm hoạt động thể dục, vậy quý vị nên khuyến khích con em giúp một tay đồng thời khiến cho việc làm trở thành thích thú và đáng làm.

문제 :
운동부족

해결 :
재미있고 흥미로운 운동 프로그램을 만드십시오.

- 어린이들이 매일 60분간 다양한 운동을 접할 수 있도록 도와주십시오.
- 학교나 커뮤니티 센터에서 어린이를 위해 농구, 축구 등과 같은 스포츠 과외활동을 제공하는지 살펴 보십시오.
- 농구, 무용, 하이킹, 캐치볼 혹은 공놀이, 자전거 타기와 같이 "집 주위"에서 쉽게 할 수 있는 활동들을 찾아 보십시오.
- 겨울에는 스키, 스노우 보드, 여름에는 수영 등 계절에 맞는 다욱 흥미로운 야외활동을 만드십시오.

문제 :
제공 여건이 충분치 못한 지역사회나 학교의 경우

해결 :
중재자가 되십시오

- 교사 및 행정 관계자와의 대화를 통해, 학교에서 제공하는 체육활동이나 신체활동 프로그램을 지원하도록 권장하십시오.
- 학교 생활에서 자녀가 매일 최소한 20분의 휴식시간을 가질 수 있도록 하십시오.

문제 :
자녀의 신체활동 시간을 잠식하는 TV와 컴퓨터

해결 :
교육적이면서도 흥미를 가질 수 있는 다양한 활동을 제시하십시오

- TV 시청을 하루 한 두시간 정도로 제한 하십시오.
- 자녀의 침실에서 TV를 없애고 음악에 맞춰 댄스를 하는 등의 다른 활동을 권장하십시오.
- 아이들에게 올바른 신체활동 제시를 위해 보호자의 시청 습관도 개선해야 합니다.

문제 :
시간 및 선택의 제한

해결 :
고가의 장비나 레슨비가 필요 없는 운동을 선택하십시오

- 집 주위에서 자녀가 무료, 혹은 저렴한 비용으로 운동을 할 수 있는 공원, 자전거 전용 도로, 테니스 코트 등의 지도를 만들어 활용할 수 있도록 도와 주십시오.
- 학교의 행정 관계자에게 정규 체육활동 시간 외, 쉬는 시간의 중요성에 대하여 강조 하십시오.
- 애완동물과 산책 나가기, 세차등과 같은 집안의 작은 일도 운동이 될 수 있습니다. 자녀가 즐겁고 보람을 느낄 수 있는 운동들을 장려하십시오.