

# 新加坡全民体育活动指南

## 学龄前儿童 (0-6岁)

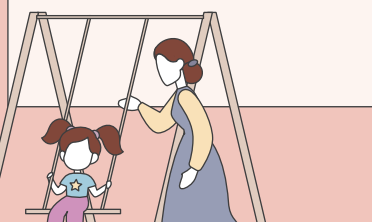


学龄前儿童应遵照有关体育运动、久坐行为和睡眠习惯的所有建议，通过定期体育运动和改善久坐习惯让自己更健康。




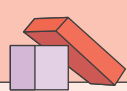

# 快乐运动，健康成长

### 建议

#### 0-2岁:

久坐时间	身体活动	优质睡眠
<b>开始活动</b> 限制久坐不动时间，不建议娱乐时间看屏幕。 相反，可参与富有想象力的游戏和讲故事的活动。 	<b>更多运动</b> <u>0-1岁</u> 鼓励儿童每天进行至少30分钟的地板互动活动。 <u>1-2岁</u> 在一天中分时段进行至少180分钟不同强度的各种身体运动。 尽量每天都有户外活动。 	<b>睡眠良好</b> 0-3月: 14至17小时 4-11月: 12至15小时 1-2岁: 11至14小时 

#### 3-6岁:

久坐时间	体育运动	优质睡眠
<b>开始活动</b> 限制久坐不动时间，每天娱乐性的看屏幕时间不要超过一小时。 	<b>更多运动</b> 在一天中分时段进行至少180分钟的各种身体运动，其中，中度至高强度的运动应至少占60分钟。 	<b>睡眠良好</b> 3-4岁: 10至13小时 5-6岁: 9至13小时 

### 小贴士



营造一个鼓励运动和探索的家庭环境。



进行以活动为主的游戏，例如模仿动物动作，舞蹈活动等。



鼓励孩子在不同环境中进行各种动作，如跑、跳、追、投、踢等，培养孩子的基本运动技能 (FMS)。

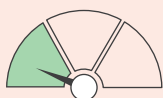


到附近的户外儿童游乐场运动，让您的孩子在运动的同时参与社交活动并与其他人互动。

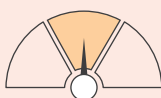


安排固定的睡觉时间，帮助孩子养成良好的睡眠习惯。

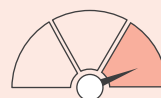
### 运动强度



**轻度**  
能说完整的句子和唱歌



**中度**  
能说简短的语句，无法唱歌

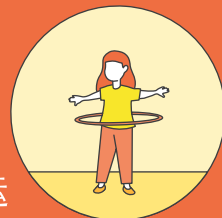


**剧烈**  
难以说话

# 新加坡全民体育活动指南

## 学龄儿童和青少年 (7-17岁)

除了娱乐和休闲活动外，学龄儿童和青少年可以在许多不同的情况下进行体育运动，如家庭、学校和社区环境。他们应遵照有关体育运动、久坐行为和睡眠习惯的所有建议，通过定期体育运动和减少久坐行为让自己更健康。



## 快乐运动，健康成长



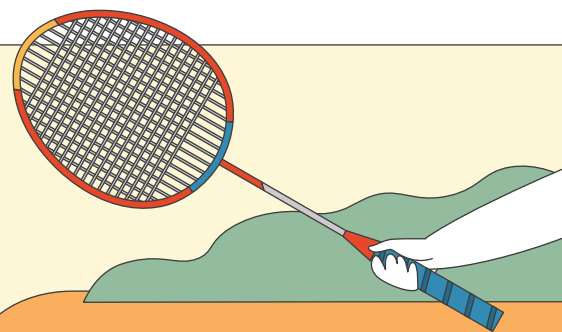
### 建议

#### 运动60分钟或混合运动 / 体育运动

一周内，平均每天进行共计**60分钟**的中度至高强度有氧运动。

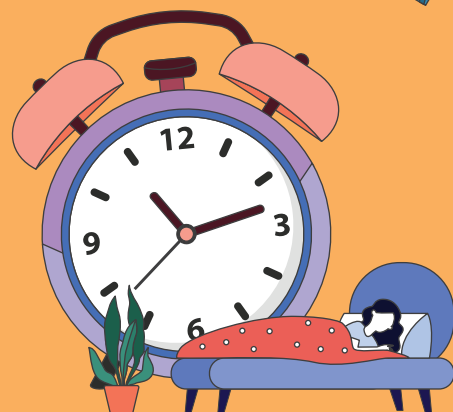
\*每分钟的高强度运动通常等同于约两分钟的中等强度运动。

每周应至少安排**3天**各种高强度有氧运动，强化肌肉和骨骼，以促进运动技能的发展。



#### 更多玩乐 / 久坐时间

参与包括轻度运动在内的各种强度运动，从而限制久坐时间，特别是娱乐性的看屏幕时间。



#### 睡眠良好 / 优质睡眠

7-13岁：**9至12小时**  
14-17岁：**8至10小时**

### 小贴士



将积极运动纳入每周的日程，例如步行上学或骑脚踏车去学校。



探索各种活动，帮助孩子和青少年培养积极的兴趣爱好。



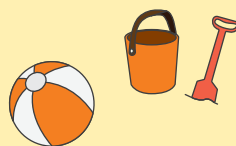
到附近的户外儿童游乐场运动，让孩子在运动的同时参与社交活动并与其他人互动。



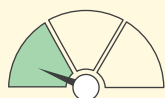
站着学习，或者在学习间隙动一动，休息一下。



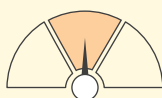
考虑加入某个运动队/俱乐部/体育小组，在社交的同时体验体育运动，这有助于孩子和青少年保持运动积极性。



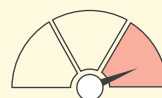
### 运动强度



**轻度**  
能说完整的句子和唱歌



**中度**  
能说简短的语句，无法唱歌



**剧烈**  
难以说话

# 新加坡全民体育活动指南

## 成年人 (18 - 64 岁)

鼓励成年人不仅通过娱乐和休闲进行运动，还可以在不同环境下开展体育活动，例如家庭（家务），交通方式（骑脚踏车、快走、慢跑），或在工作和社区环境中适时运动。



## 多运动，更健康

### 建议

#### 保持运动和混合运动

通过参与各种强度的运动，限制久坐时间，尤其要减少娱乐性的看屏幕时间。

#### 达到150 - 300分钟

每周至少进行150至300分钟中等强度的有氧运动。

\*每分钟的高强度运动通常等同于约两分钟的中等强度运动。

#### 变得强壮

每周应至少花2天进行中等或高强度运动，从而强化肌肉、骨骼和关节。

对于50岁以上的人士，每周至少有3天进行中等或更高强度的多种形式体育活动，以增强力量和功能平衡。

150-300 minutes

对于患有慢性疾病的成年人（例如2型糖尿病和高血压），这些建议和小贴士仍然适用。

如果不确定如何开始，请咨询保健专业人士，以确定适合您的运动方案。

### 小贴士



将日常生活与积极运动相结合，例如步行出门采购食物和杂货，减少对外卖配送服务的依赖。



从一些轻度运动开始，不要完全不运动。



借助不同运动锻炼您的肌肉群，例如慢跑、游泳和打球。

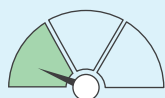


从小事开始改变，比如不坐电梯，改走楼梯。只有更好，没有最好。

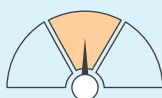


运动是一种享受，您可以尝试一种新的运动或探索本地的各种公园。

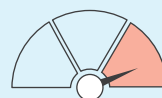
### 运动强度



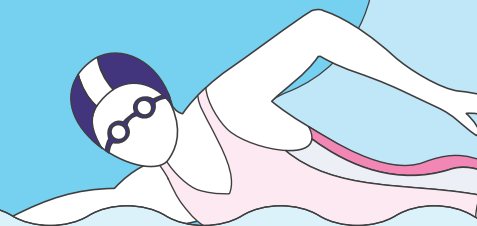
**轻度**  
能说完整的句子和唱歌



**中度**  
能说简短的语句，无法唱歌



**剧烈**  
难以说话



# 新加坡全民体育活动指南

## 孕妇和产后女性

鼓励无禁忌症的孕妇和产后女性不仅以娱乐和休闲活动进行身体锻炼，还可以在不同环境下进行体育运动，例如家庭（家务），交通方式（骑脚踏车、快走、慢跑），或在工作和社区环境中适时运动。



## 轻松运动，滋养身体

### 建议

#### 保持运动

参与各种强度的活动，限制久坐时间，尤其要减少娱乐性的看屏幕时间。

#### 强化肌肉

结合强化肌肉的锻炼，增加轻柔的拉伸运动会有所帮助。

#### 达到150分钟

每周至少进行150分钟的中等强度体育运动。



### 小贴士



做一些体育运动总比什么都不做好。



循序渐进地进入您的日常体育运动。如果您不确定如何开始，请根据您的身体状况，并向医生寻求建议以确定适合您的体育运动。



可以定期进行核心强化运动和骨盆肌肉训练，以强化躯干，降低尿失禁的风险。

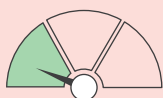


从做少量的体育运动开始，随着时间的推移，逐步增加频率、强度和持续时间。

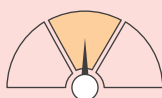


避免参与涉及身体接触或跌倒风险较高的体育运动。

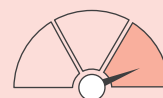
### 运动强度



**轻度**  
能说完整的句子  
和唱歌



**中度**  
能说简短的语句，无法唱歌



**剧烈**  
难以说话

# 新加坡全民体育活动指南

## 体障人士

体障人士可以通过体育运动让自己更健康。他们应在条件允许的情况下，尽可能遵照以下建议。



## 一起运动，彼此激励

### 建议

#### 更强壮

每周应至少2天通过运动来强化肌肉、骨骼和关节。

#### 保持运动

尽量每天都进行体育运动，包括轻度运动。

#### 达到150 - 300分钟

每周至少进行150至300分钟的中等强度体育运动。

\*每分钟的高强度运动通常等同于约两分钟的中等强度运动。

150 - 300 minutes

### 小贴士



避免久坐不动，在一天中进行一些轻度体育运动。



把锻炼变为社交活动，邀请您的朋友和家人一起锻炼，获得额外的支持和动力。



如果不确定如何开始进行适当的体育活动，请咨询医生寻求建议。



必要时采取分阶段的方法，即逐渐增加运动的复杂性和强度。



根据您的身体状况降低运动强度，做出相应调整，防止过度劳累。

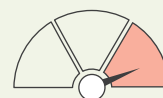
### 运动强度



**轻度**  
能说完整的句子和唱歌



**中度**  
能说简短的语句，无法唱歌



**剧烈**  
难以说话



# 新加坡全民体育活动指南

年长者（65岁及以上）

乐龄人士应定期进行体育锻炼，以改善整体的健康状况、增强身体功能并防止跌倒。



## 强身健体，保持平衡

### 建议



### 保持活力

每周至少2天进行中等或更高强度的肌肉强化锻炼，保持肌肉、骨骼和关节健康。

每周至少3天进行强化力量和功能平衡的多样性体育活动，运动强度为中等或以上。



### 达到 150 至 300 分钟

每周至少进行150至300分钟的中等强度体育运动。

\*每分钟的高强度运动通常等同于约两分钟中等强度运动。

150-300 minutes



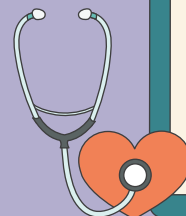
### 保持运动

参与各种强度的运动，限制久坐时间，尤其要减少娱乐性的看屏幕时间。



对于患有慢性疾病的成年人（例如2型糖尿病和高血压），这些建议和小贴士仍然适用。

如果不确定如何开始，请咨询保健专业人士，以确定适合您的运动方案。



### 小贴士



一边观看您喜爱的电视节目，一边进行简单的力量训练，例如阻力带练习。



乐龄人士可以在家里或在有组织的小组环境中进行各项多元化体育运动，并且可以将有氧运动、肌肉强化锻炼和平衡训练结合在一起。



邀请您的家人和朋友一起散步或做运动，与亲人共度美好时光的同时也一起锻炼身体。



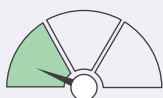
与朋友一起在公共体育设施锻炼，尝试不同的运动。



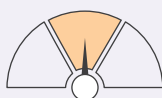
利用组屋社区空间或您周围的自然环境，在附近快步走。



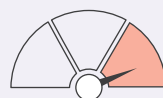
### 运动强度



**轻度**  
能说完整的句子和唱歌



**中度**  
能说简短的语句，无法唱歌



**剧烈**  
难以说话