

有益于身体活动的8项“投资”

1

学校一体化方案

本项目促进学校共同体为学生提供贯穿全天的多元化的身体活动机会，有益于学生的学业成绩和课堂行为。



2

积极的出行方式

交通政策对于步行、骑车和公共出行的支持性，能够带动人们积极的出行方式，有益于可持续发展目标的达成而产生多重协同效益。



3

积极的城市设计

城市发展政策支持人们公平地获取公园绿地、便利设施和优质的步行、骑行和公共出行基础设施资源，就更加有助于促使人们形成积极的生活方式。



8

全社区计划

提倡实施多元并举的身体活动促进方法，身体活动促进的联合方法将为社会带来超越健康本身的共同利益。



面向所有人的国家和地区身体活动政策行动倡议

4

医疗保健

全科医生这样负责社区健康的医疗卫生专业人士，应该积极促进病人的身体活动，以预防和管理疾病。



7

工作场所

基于工作场所的身体活动计划，包括贯穿全天的积极的身体活动机会，将带来身体、心理和社会效益，同时还能减少旷工和倦怠。



6

全民运动和娱乐

在整个生命周期中，公平地获得正式和非正式的运动参与机会，将有助于多方面可持续发展目标的达成。



5

公众教育，大众传媒

通过公众教育活动来传递关于身体活动的明确信息，能够触及更广大人群，增强对于身体活动重要性的意识。

