

#### (4) 禁止饮酒和含酒精饮料

学龄儿童应充分认识饮酒对生长发育和健康的危害，不尝试饮酒和喝含酒精饮料。家长要避免当着孩子的面饮酒，不诱导孩子去尝试；加强对儿童聚会、聚餐的引导，避免饮酒。学校应开展饮酒有害健康的宣教活动，加强对学生的心理健康引导，任何人不得在学校和其他未成年人集中活动的公共场所饮酒。要加强《中华人民共和国未成年人保护法》中规定的禁止向未成年人售酒、学校周边不得设立酒销售网点等的执行力度。要加强对酒精饮料的管理，普及酒及酒精饮料标示“儿童不饮酒”的警示标识。全社会应该营造一种饮酒有害健康的氛围，包括危害健康、不好社会形象，以免学龄儿童模仿，自觉做到不尝试饮酒和含酒精饮料。

#### 贴士：

酒精饮料是指供人们饮用的乙醇（酒精）含量在 0.5%vol 以上的饮料，包括各种发酵酒、蒸馏酒及配制酒。

### 4. 积极开展身体活动

#### (1) 开展规律、多样的身体活动

身体活动包括交通、家务、休闲活动、体育活动以及以健身为目的的运动锻炼。在保证安全的前提下，可采用步行或骑车的方式上下学。上好学校体育课，并在课间进行走、跑、游戏等的身体活动，避免久坐；积极参加足球、篮球、排球等体育活动，做到每天进行累计至少 60 分钟以有氧运动为主的中高强度（呼吸急促、心率加快、可进行语言交流；主观感觉稍费力）身体活动。其中，每周应有 3 天的高强度运动（呼吸加深加快、心率大幅度增加、语言交流困难；主观感觉费力），如快跑、游泳、健美操、追逐游戏等；每周应有 3 天（隔天进行）增强肌肉力量和 / 或骨健康的运动，如仰卧卷腹、俯卧撑、平板撑、引体向上、跳绳、跳高、跳远和爬山等，见表 2-11。

在进行中、高强度身体活动之前应做好充分的热身活动，注意身体活动姿势的正确，以及低、中和高强度身体活动之间的过渡环节，身体活动后应进行积极的拉伸练习，以避免损伤发生。雾霾天或空气污染严重时，可选择在室内进行协调性和平衡性练习如仰卧起坐、瑜伽等，可以适当延长身体活动间隔，降低身体活动强度。

#### (2) 减少视屏等久坐行为的时间

学龄儿童、家长及学校应了解久坐行为对身心健康的危害。学龄儿童应减少长时间视屏等久坐行为，避免由于课业任务多而导致的久坐行为时间增加。家长、教师等应在学龄儿童坐姿时间大于 60 分钟时提醒他们进行适当的身体活动。不在卧室、餐厅等地方摆放电视、电脑等，限制使用手机、电脑和看电视等视屏时间在 2 小时内，越少越好。

#### (3) 共建安全、便利的身体活动环境

家长应和孩子一起制定作息时间表和身体活动计划，合理分配学习、身体活动和