**低碳健康生活我骑车我快乐**

**早该帮 编制**

各位亲子义工队成员：

你们好！低碳生活，是指生活作息所耗用能量要减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放。低碳生活，对我们普通人来说，是一种态度，而不是能力，我们应该提倡并去实践“低碳”生活，注意节电、节油、节水、节气，从点滴做起。

“低碳健康生活我骑车我快乐”自行车户外运动活动，意在通过自行车骑行这种方式引领都市人群更多的采用这种方式为自己的最佳出行方式，不仅低碳环保，还可以活动筋骨，享受健康生活。我园小红帽义工队中班级特别策划了本次“低碳健康生活我骑车我快乐”自行车户外运动活动，希望小朋友与家长加入其中，享受骑单车户外运动的乐趣。

大家积极行动起来吧，从自身做起，从现在做起，从点滴做起，使绿色出行成为一种时尚，成为自觉理念，并希望您能坚持做下去！成为持久行为，我们的生存环境会越来越好！

绿色出行，共享健康生活！绿色出行，共享悠然生活！绿色出行，共享低碳生活！

此外，健康是促进人类全面发展的必然要求，为了使全民健康素养不断提升、健康技能不断普及、健康行动不断推广，飞碟苑居委会结合以“清洁环境、除害防病、健康生活”为主题的春季爱国卫生运动、第31个爱国卫生月活动暨第二十九届健康教育周，向小区居民发出倡议：

一、弘扬健康文化

1、树立健康意识，我的健康我做主。

2、学习和传播科学、健康的理念与知识。

3、重视和促进自身心理健康，关注和维护他人健康。

二、建设健康环境

1、从我做起，积极参与，保护环境。

2、参与环境整治，提高生活质量，减少身体疾病。

3、邻里之间尊老爱幼、宽容友善、互助和谐。

三、共享健康生活

1、从我做起“三减”：减盐、减油、减糖。

2、力争实现“三健”：健康口腔、健康体重、健康骨骼。

3、保持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

让我们携手共进，人人养成健康生活方式，个个拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄！

关键词：低碳、健康、生活、我、骑车、我、快乐

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-30829.html