# 幼兒的成長、學習及健康

# 體育活動

## 保持運動的益處

定期運動對孩子的身體健康和茁壯成長至關重要。 它可以:

- ✔ 增強肌肉和骨骼
- ✔ 強化心臟和肺部
- ✔ 教會她新的技能,如投擲和 奔跑
- ✔ 對行走、攀爬、保持平衡更有自信
- ✔ 給她帶來活力
- ✔ 改善體態
- ✔ 舒緩壓力



## 如何

#### 鼓勵孩子多運動

- ✔ 一起嘗試不同的活動。
- ✓ 在室內和室外開闢安全的空間,以便她爬行、翻滾、探索。(參見家中的兒童安全措施)
- ✔ 讚揚她的努力。
- ✔ 和其他家庭一起組織活動。
- ✔ 限制螢幕時間。(參見螢幕時間)
- ✔ 花更多的時間在戶外。
- ✔ 自己要堅持鍛鍊身體。

## 可以嘗試的活動

#### 6至12個月,每天數次

在地板上與孩子玩耍。可以嘗試:

- 將玩具放在她剛好搆不到的地方,這樣她就必須 努力去拿玩具
- 抱著她輕輕搖晃
- 玩活動型遊戲,如「Peekaboo」 和「Patty Cake」
- 選擇能讓她動起來的玩具

**12至36個月**,幫助孩子每天至少進行3個小時的各類活動。可以嘗試:

- 外出探索
- 投擲球
- 跳躍
- 追泡泡
- 使用公園裡的滑梯、鞦韆和攀爬設備
- 帶上她一起活動,例如步行去商店、打掃房屋、 洗車和園藝活動
- 讓她多走路而不是坐在嬰兒車裡
- 去社區的活動中心游泳或做其他的運動

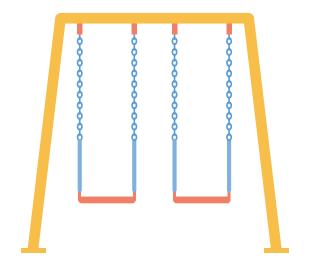
**從她3歲起**,每天至少給孩子3個小時的活動時間。 3個小時中至少有1個小時的大運動量玩耍。

# 故事分享

我和丈夫知道我們的女兒會效仿我們的行為。所以我們開始在每天下班後一起出去散步。當她還小的時候,我們把她放在嬰兒車裡。後來等她慢慢長大了,她也會跟在我們身邊一起散步。每次散步都是全家聯絡感情的好機會,同時還能呼吸新鮮空氣,鍛鍊身體。

# 故事分享

我們住在面積不算大的公寓樓裡。 每到晚上,我們總是太累了,沒有辦法再帶我們的儿子去公園玩,但是他需要更多的運動。 於是我們在客廳裝了一個小型的滑梯。他喜歡的不得了!



幼兒的成長、學習及健康・體育活動 孩子的第一步