

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：

- 將玩具放在她剛好構不到的地方，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兒子去公園玩，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！

