

Toolbox 活动 #9: 让孩子参加有趣的体育运动

每天进行体育运动是非常好的减压方式，对于身体健康和孩子的健康发育也至关重要。下列提示一览表根据加拿大体育活动指导准则制定，帮助你引导孩子们进行有趣又必要的体育运动。

想知道孩子每天应该进行多少体育运动？（更多信息请参见 www.csep.ca/guidelines）。

- 幼儿（1到2岁）及学龄前儿童（3到4岁）在一天中应累计进行不少于180分钟、任何强度的体育运动。
- 5到11岁儿童在一天中应累计进行不少于60分钟、中等到高强度的体育运动。

下列建议有助于儿童每天得到成长发育所必需的体育运动	你做的如何？		
	每天都能做到	大多数时候做到 / 有时候能做到	有待改进
将体育运动融入家庭生活中。早期养成习惯将使孩子终身受益。想获得更多启发？请参见 www.participaction.com			
给孩子和 / 或其他家庭成员购买或者制作礼物时别忘了加入运动元素：球、自行车、儿童球拍、粉笔、呼啦圈……有很多既经济实惠又可以让大家一起享受的选择。			
别因为天气不好就待在家里——你只需加减合适的衣物			
尽量走到你的目的地（或用跑跳步、跳、爬、骑自行车）。小孩子可以自己推童车或拉儿童推车，而不是全程坐车。			
在一天之中给孩子很多室内和室外运动的机会：例如晨间散步、随音乐跳舞、用坐垫搭城堡、玩捉迷藏、让孩子自己上下楼梯，投接沙滩球，到户外做游戏。			
给孩子展现积极的情绪，告诉孩子运动充满乐趣、令人身心舒畅！（正如本领域内一位专家所言：“如果我们能把运动的作用装瓶售卖，那么一定会赚大钱！”）			
较年幼的孩子喜欢参加时间较短的体育运动，因此应该将运动控制在较短的时间段内（10分钟）。对于五岁以上儿童，适当延长每次运动的时间。			
减少看电视电脑的时间——尽量做到每天看电视电脑时间不超过2小时、两岁以下孩子不看电视。专家说：让我们拔掉电源、一起来做游戏吧！			
查一查社区内有哪些体育项目和运动机会。大多数社区提供一系列经济实惠的选择。			
成为孩子爱运动的榜样——身体力行比言语更有说服力！你知道成人每周需要累计150分钟中等到高强度的体育运动吗？			
让运动充满趣味性！运动可以促进身体发育，培养积极向上的态度。请记住——运动的目的是培养终身运动的习惯，而不是为了赢得比赛。			

www.psychologyfoundation.org

Kids Have Stress Too! 是加拿大心理学基金会的项目之一