

# 托兒

## 與孩子健康

家長資訊頁



### 嬰兒期和童年的身體活動

許多澳洲家庭的生活正越來越變得缺少運動。許多人以車代步、長時間伏案工作、看電視或在螢幕前娛樂打發時間。不過，如果你孩子從小就体会到愛動的樂趣，他們可以養成一生熱衷身體運動的習慣。

通過身體活動，幼童可以發展健康的體質，可以學習使用各個不同部位的肌肉，以及開發其它重要的技巧。另外，身體活動還會給他們帶來很多樂趣。

#### 0-5歲的幼童應該有哪些身體活動？

在幼童期，聯邦政府的建議是：

- 從出生開始就鼓勵嬰兒多活動，理想的活動是看着他們在地板上玩。
- 0-5歲的幼童每天至少要有3小時的身體活動，可以在一天裡不同時間進行活動。
- 除非嬰兒、學步幼童和學齡前兒童在睡覺，否則不應該限制他們、讓他們坐着不動的時間超過1小時。
- 2-5歲的幼童每天看螢幕（電視、計算機、DVD機和遊戲機）的時間應該限制在1個小時以內。
- 2歲以下的幼童根本不應該讓其看螢幕。

身體活動可以是簡單的到處挪動或安靜地玩，也可以是比较劇烈的活動，比如奔跑、跳躍、翻爬、跳舞或游泳。

#### 採用運動型的交通方式

每天為你和你孩子安排身體活動的一個最簡單的方法是採用運動型的交通方式。

這種運動型的交通方式可以是騎腳踏車、騎單腳滑行车或步行，幼童走路或騎車的時間可能不會太長，但他們絕對可以試一下。考慮：

- 提前一段路停車，然後步行到你要去的地方
- 使用公共交通，來回步行到車站
- 試著少讓孩子坐手推車，鼓勵他們用步行替代

#### 愛動對發展至關重要

童年的身體活動對各方面的发展至關重要，這不僅包括體質上的發展，還包括社交、情感和智力方面的发展。幫助孩子從童年早期就培養愛動的習慣，你可以幫助他們養成一生保持活躍的習慣。你可以問孩子的老師還有哪些其它活動方法。

本家長資料單已翻譯成各種不同的社區語言，可以連同參考資料一併從互聯網下載，網址是 [www.econnections.com.au](http://www.econnections.com.au)

發起機構



教育撥款機構



獲得全國  
托兒認證理事會  
的支持



贊助機構  
澳洲政府家庭、住房、  
社區服務和原住民事務部