

孩子每天需要 玩耍和活動 他們的身體



孩子們都喜愛玩耍
玩耍和活動他們的身體
有利於孩子的健康



確保孩子每天有六十分鐘的活動時間。如是,他們:

- ☆ 比較不會胡鬧和闖禍
- ☆ 保持健康體重,不會變成過重
- ☆ 睡得好
- ☆ 學校成績比較好
- ☆ 比較能夠組織和控制動作
- ☆ 比較快樂和健康

六十分鐘活動時間一部份可以用在玩耍上

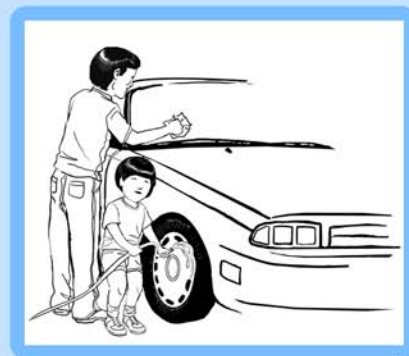
您能夠帶孩子到哪裡玩?

- ☐ 行人道上
- ☐ 學校操場
- ☐ 公園
- ☐ 您家裡的後院
- ☐ 沒有車輛行駛的寬敞跑道
- ☐ 男青年會的男童或女童組
- ☐ 沒有車輛行駛的停車場
- ☐ 教堂或廟宇旁的空地

讓孩子幫忙做家務也是令他們活動的方法

寫下一些可以讓孩子幫忙的家務。
與孩談討您寫下的工作。

1. _____
2. _____
3. _____





**抽時間給孩子與他們玩耍!
玩耍的時候會為您和孩子
建造長久的記憶和穩固的關係**



父母與子女需要有一齊同樂的時間

考慮帶孩子:

- ☐ 到公園步行、騎腳踏車、放風箏或拋擲飛碟遊戲
- ☐ 公共泳池戲水
- ☐ 動物園看各種動物
- ☐ 逛農民市場
- ☐ 到湖畔或海灘遠足、涉水或探勘溪流
- ☐ 在晴天到公園野餐

或在家共享天倫樂:

- ☐ 一起洗車
- ☐ 栽種和料理園子
- ☐ 在鄰近步行
- ☐ 一同剩搭巴士或地鐵



在居所撥出一處地方供孩子遊戲與活動。
購置價廉而促使孩子活動的玩具,取代昂貴的電腦遊戲。

- ☐ 繩
- ☐ 呼啦圈
- ☐ 大型圓球
- ☐ 足球
- ☐ 飛碟
- ☐ 風箏
- ☐ 肥皂泡
- ☐ 粉筆

您也可以自製玩具給孩子

- ☐ 仿麥克風讓孩子隨音樂唱歌擺動
- ☐ 空硬紙盒讓孩子砌疊和建築
- ☐ 舊車胎作滾輪

如果孩子年紀較長,可給他們買

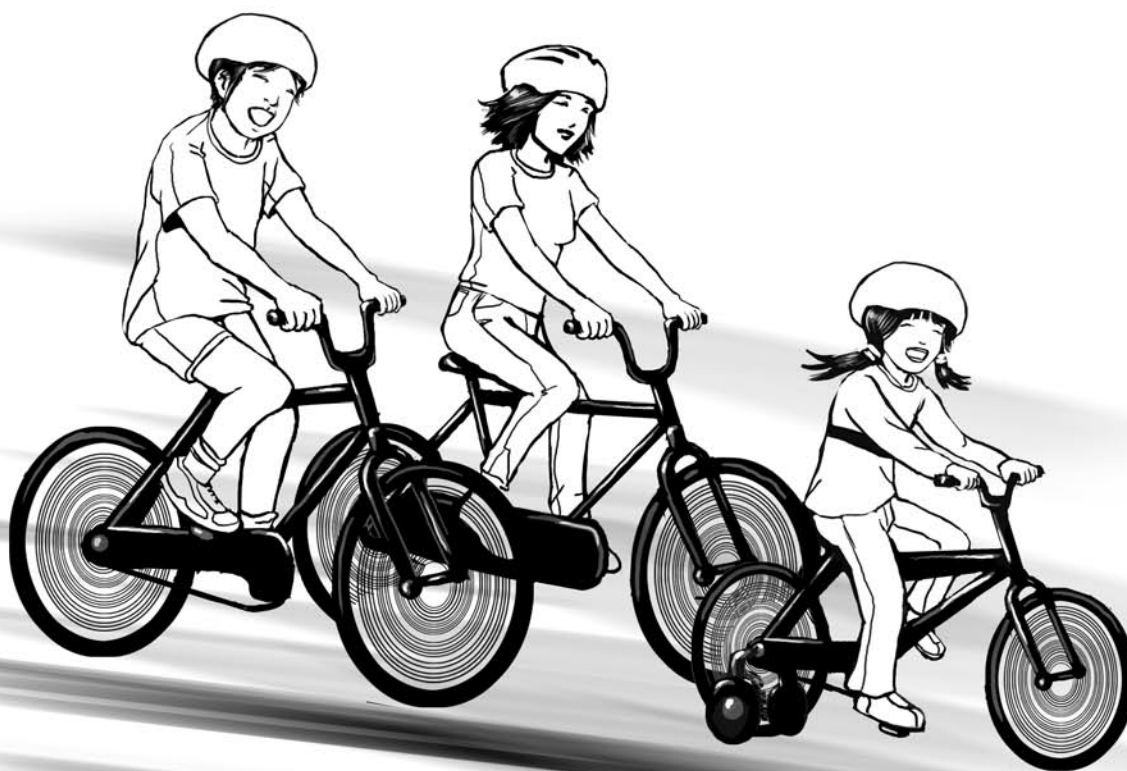
- ☐ 一套羽毛球和球拍
- ☐ 滾軸溜冰鞋或溜冰鞋
- ☐ 腳踏車
- ☐ 網球拍



認識孩子最喜愛的玩具:給孩子看上列的各項玩具,讓他/她 ✓ 上現在沒有的玩具,然後讓孩子按喜愛的程度(“一”代表最想要)順序選出最想得到的玩具。

如果您的孩子的時間沒有用在玩耍和體力活動上,他們可能:

- 坐立不安,繼而會搗蛋
- 哭鬧或不開心
- 太倦而不幫忙做家務或做功課
- 常生病
- 變成過重
- 奔跑、跳舞、拋和接球時,難跟得上其他的孩子
- 花太多時間看電視或用電腦



您的一舉一動,孩子都看到並且模倣

Childhood Obesity Prevention with Asian Families
Published by the University of California, Berkeley
July 2006

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Joanne P. Ikeda MA, RD
Flavia Schwartzman, MS

Chinese text by Grace Yee, BA
and Sylvia Lau, MPH, RD
Design by Glassblue Design
www.glassblue.com

This project was funded by the Food Stamp Nutrition Education, USDA.

The Food Stamp program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (especially disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy intended to be consistent with provision of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 111 Franklin St. 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

Chinese: Children Need To Play And Move Their Bodies Everyday

談話和傾聽 與孩子

傾聽孩子講話能讓您知道他們喜歡做什麼活動

抽出時間與孩子談話,聽他們說到有關

- ☐ 他們喜歡做的事
- ☐ 他們在週末想去的地方
- ☐ 他們想和您一起玩的遊戲
- ☐ 他們想學的活動

讓每一位孩子填寫下列各項目。若孩子尚年幼不能填寫,讓他們口述,您寫下他們的回答。

我想教我家人唱和隨着跳舞的歌曲是: _____

我想學的一種活動/運動是: _____

我想我爸媽週末帶我去的地方是: _____

我喜歡跟我爸媽玩的一個遊戲是: _____

我想媽媽和我一起做: _____

我想在我生日收到這光碟使我可以隨着音樂跳舞: _____

我想教我爸媽玩: _____