



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打  
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，  
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 上找到关于家庭教育计划的材  
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

# 锻炼

享受积极锻炼的生活方式



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

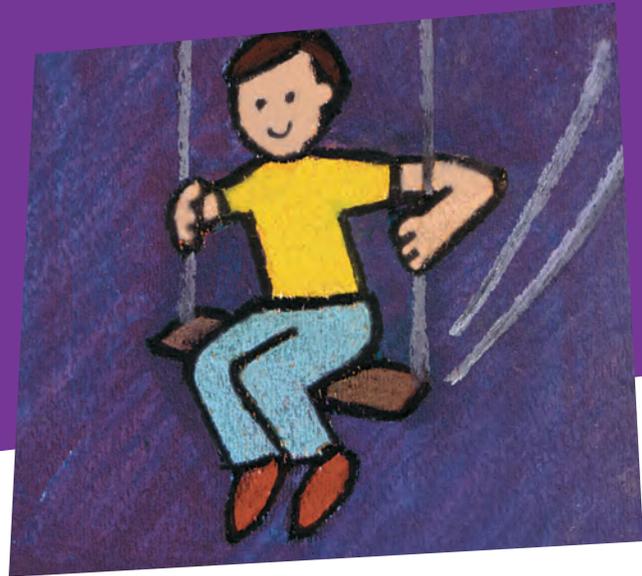
获得足够的日常锻炼是影响孩子的身体，精神和情绪健康的关键因素之一。不幸的是，当他们花更多时间看电视，玩电子游戏和上网时，孩子们的活动量变得越来越少。尽管如此，通过做出明智的选择你可以确保你的家庭已经养成了积极锻炼的健康生活方式。



保持运动将让人终生受益，从构造强健的骨骼，提高肌肉强度和韧性，到保持健康体重。此外，它有助于减轻压力并提高儿童的自信和自尊。

目标是通过多种活动保持健康身体状态，使其成为孩子生活中自然，有趣的一部分。

父母可以通过告诉孩子锻炼的重要性，通过其自身积极锻炼的生活方式为孩子树立榜样，并提供各种锻炼机会来帮助孩子。



通过为孩子提供更多体育课，公园和康乐中心为学校和本地社区提供支持。

### ★ 体育活动指导 ★

建议两岁或更大的孩子每天参加至少60分钟中等强度的活动，并且包括每周三到四次剧烈的体育活动。关注那些增强体力，耐力和灵活性的活动。

儿童的年纪	开发的能力	建议活动
2-3 岁	对借助积极的游戏来探索他们的世界感兴趣	松散的游戏，例如跑步，爬山，荡秋千，在沙箱中玩耍。
4-5 岁	变得更加协调，并能参与一些有组织的游戏	能够玩球，呼啦圈，骑配有辅助轮的自行车，和享受舞蹈和体操
6-12 岁	能够快速学习个人运动和团体运动的新技能	有组织的，竞争性的运动，例如英式足球，或者非竞争性运动，例如舞蹈或瑜伽

### ★ 减少静止状态 ★

研究表明电视，电子游戏，互联网和电话聊天全都会减少孩子花在运动追求方面的时间。

#### ★ 看太多电视是有害的

- 儿童好几个小时呆着不动会导致肥胖。
- 许多节目不适合儿童观看或收听，并且会增加易受影响的年轻观众的进攻性。
- 看电视是一项被动活动，会减少孩子们花在阅读或参与具有创造性的游戏上的时间。
- 孩子们会被那些推销不适宜的玩具或不健康的食品的广告影响。

#### ★ 如何限制你的孩子看电视的时间

- 仔细选择你的孩子观看的节目，关注教育节目。
- 使看电视成为家庭时间的一部分，一起讨论电视节目。
- 把电视放在孩子卧室的外面。应当将电视放在你能够监督其使用的公共区域内。
- 将两岁到四岁儿童的电视，电子游戏和电脑时间限制在每天一小时以内。

## ★ 娱乐, 自由, 家庭活动

保持健康不用花费大量金钱。为了帮助你的孩子培养健康的生活方式, 在家庭时间内安排体育活动。在与家人共度的宝贵时间里, 你能够获得你需要的活动。

- 玩接球游戏或扔飞盘
- 跟着音乐跳舞
- 玩捉人游戏或捉迷藏
- 加入社区组织, 例如警察体育联盟 (Police Athletics League), 男孩女孩俱乐部 (Boys and Girls Clubs), 育联盟和活动的基督教青年会 (YMCA)
- 进行远足
- 在本地的操场和公园游戏
- 参观海滩, 湖泊或河流
- 做家务, 例如扫落叶, 吸尘或清扫地板
- 骑自行车
- 遛狗

良好的营养和日常锻炼是一个成功的组合。



## ★ 体育运动

做体育运动是保持活动和传授许多重要价值观的一种很好的方法。鼓励但不要强迫你的孩子参加体

育运动。了解他或她对什么感兴趣, 并提供支持。

- 考虑你的孩子的体型, 兴趣和能力。
- 让你的孩子有机会接触多种新的活动和体验。
- 在孩子六岁前, 不要引入竞争性的体育运动。遵守规则, 理解团队合作和失败对幼儿来说是很难接受的。
- 在开始任何体育运动之前, 确保你的孩子由他或她的儿科医生进行全面的体检。
- 为你自己和你的孩子设立现实的目标。绝大多数孩子不会变成专业运动员。
- 尽量出席你孩子的比赛或运动会以显示你的支持。
- 认识孩子的教练, 或者你自己成为一名教练或助教。
- 如果你的孩子对团队运动不感兴趣, 尝试个人运动, 例如游泳或网球, 或者体验一些非体育性活动, 例如武术和舞蹈。



## ★ 安全

- 在锻炼前后进行伸展运动以帮助避免肌肉拉伤。
- 始终穿着适合活动的装备; 例如, 头盔, 护肘, 护膝, 护目镜和防护垫。
- 遵守说话/唱歌规则: 如果孩子呼吸沉重而无法唱歌, 但是还能说话, 他们的锻炼强度可能正好处于正确的强度。
- 如果孩子感到头痛, 头昏或眩晕, 或恶心, 告诉你的孩子停止锻炼。
- 进行户外活动时, 为你的孩子使用防晒霜。
- 进行任何水上活动时, 始终进行近距离的持续监督。很少量的水就可以让你的孩子溺死。

## ★ 肥胖

超重是当今许多孩子都面临的一个问题, 并在这一问题会导致今后生活中的健康问题。肥胖通常被定义为体重超出同龄的正常孩子的20%。不推荐进行地狱式减肥, 但是你的儿科医生可以帮助你制定一个健康减重计划。

### 肥胖的原因

摄入的热量超过消耗的热量

吃太多快餐或垃圾食品

两餐之间吃东西

利用食物来处理而非表达感情

示范不良饮食习惯和不锻炼的家长

### 你该怎样帮助你的孩子

饭后, 提供新鲜水果而不是含糖的甜点。为你的孩子制造许多有趣的机会使其能够奔跑和参与活跃的游戏。

准备并提供营养均衡的食物和健康小吃。避免碳酸饮料和高热量的食物, 例如糖果, 饼干和薯条。

抛弃两餐之间的所有食物。在指定的时间吃饭和小吃。多喝水。

绝对不能把食物作为奖励, 惩罚或贿赂。每天都倾听并与你的孩子交谈。一家人坐在一起用餐。

为每位家庭成员制定相同的饮食规则和锻炼习惯。孩子将会模仿你所做的。

## 欲了解更多

### 儿童图书

THE BERENSTAIN BEARS AND TOO MUCH TV

Stan & Jan Berenstain

TODDLEROBICS: ANIMAL FUN

Zita Newcome

THE BUSY BODY BOOK

Lizzy Rockwell

### 组织

HEALTHY CHILDREN [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

KIDSHEALTH [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)