



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

如需了解更多信息，请致电  
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543)。  
如果您有兴趣进一步了解我们的计划和服务，  
请访问 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)



#### 公司总部

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

©2025 Children's Home Society of California

# 锻炼

享受积极的生活方式

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



每天进行足够的锻炼是孩子身体、心理和情感健康的关键因素之一。遗憾的是，孩子们花在电脑、手机和平板电脑等屏幕前的时间越来越多，他们变得越来越不活跃。然而，通过做出明智的选择，您可以确保您的家人养成健康积极的生活习惯。



积极运动的好处会持续一生，从强健骨骼、提高肌肉力量和耐力，到保持健康体重以降低健康风险和改善大脑健康。此外，它还有助于减轻压力并增强孩子的自信心和自尊心。目标是通过各种活动来保持健康，使这些活动成为孩子生活中自然、有趣和常规的一部分。父母可以通过以下方式提供帮助：教导孩子锻炼的重要性，以自己积极的生活方式为孩子树立榜样，并提供各种健身机会。



支持您的学校和当地社区为儿童提供更多的体育教育、公园和娱乐中心。

★ 身体活动指南 ★

建议两岁及以上的儿童每天参加至少 60 分钟的中等强度活动，每周进行三到四次 30 分钟的剧烈体育活动。专注于增强力量、耐力和灵活性的活动。以下指南为正常发育的儿童提供了一些建议，可能需要根据儿童当前的能力进行调整。

儿童年龄	发展能力	建议活动
2-3岁	非常有兴趣通过积极的游戏来探索他们的世界	非结构化游戏，例如跑步、攀爬、荡秋千和在沙箱里玩耍
4-5岁	变得更加协调，可以参加一些有组织的游戏	玩球和铁环、骑带辅助轮的自行车、跳舞、跑步和爬山
6-12岁	可以快速学习个人和团队运动的新技能	有组织的竞技体育，例如足球，或非竞技活动，例如跳舞、跳绳、跳房子或瑜伽

★ 减少不活动 ★

研究表明，数字设备会影响身心健康。

★ 屏幕使用时间过长可能有害

- 儿童可能长时间不活动，这会导致体重增加、慢性颈部和背部问题以及睡眠困难。
- 如果没有正确设置家长过滤器，某些节目或内容可能不适合儿童
- 减少用于创意和想象力游戏的时间
- 儿童可能会受到宣传不适当玩具或不健康食品的广告的影响

★ 如何限制屏幕时间

- 对屏幕使用时间设定清晰且一致的界限
- 设立无屏幕区域，例如用餐期间和卧室
- 与您的孩子一起使用屏幕，以便您可以监控内容，并避免让您的孩子独自使用科技产品



★有趣的免费家庭活动

保持健康并不需要花费很多钱。为了帮助您的孩子建立健康的生活方式，请在家庭时间安排体育活动。一些想法包括：

- 玩接球或扔飞盘
- 随着音乐起舞-
- 玩捉人游戏或捉迷藏
- 加入提供课程、体育联盟和活动的当地社区娱乐团体
- 去大自然徒步旅行
- 在当地游乐场和公园玩耍
- 游览海滩、湖泊或河流
- 一起做家务，比如耙树叶、吸尘或扫地
- 骑自行车
- 去附近散步

良好的营养和日常锻炼是成功的组合



★运动

体育运动是保持活力和传授许多重要价值观的好方法。鼓励但不要强迫您的孩子参加体育运动。了解他们的兴趣所在，并提供支持

- 考虑孩子的体型、兴趣和能力
- 让您的孩子接触各种新的活动和体验
- 遵守规则、理解团队合作以及应对失败对于年幼的孩子来说可能非常困难；反思一下你的孩子是否准备好承担这样的责任
- 确保您的孩子在开始任何运动之前接受儿科医生的全面身体检查 - 为您自己和您的孩子设定切合实际的目标
- 尝试参加孩子的比赛或聚会以表达你的支持
- 认识您孩子的教练或自己成为教练或助理教练
- 如果您的孩子对团队运动不感兴趣，那么游泳、网球、武术或舞蹈等个人运动可能是不错的选择



★安全

- 运动前后进行伸展运动，有助于防止肌肉拉伤
- 始终佩戴适合活动的装备；例如头盔、护肘、护膝、护目镜和防护垫
- 遵循说话/唱歌规则：如果孩子呼吸太重而无法唱歌，但仍然能够说话，那么他们的运动强度可能就合适
- 告诉您的孩子，如果感到疼痛或恶心、晕厥或头晕，或呼吸困难，就停止锻炼
- 在户外玩耍时佩戴防晒装备，例如帽子、太阳镜和防晒霜
- 在进行任何水上活动时，请始终看管您的孩子。儿童可能在仅 4 厘米（1.5 英寸）深的水中溺水

★肥胖

大约五分之一的美国儿童和青少年患有肥胖症（美国疾病控制和预防中心，2024 年）。肥胖的定义是体重指数 (BMI) 达到或超过相应年龄和性别的第 95 个百分位数。如果您对如何帮助您的孩子保持健康体重有任何疑问或担忧，请咨询您的儿科医生。

肥胖的原因

缺乏运动；摄入的热量超过消耗的热量

吃高热量加工食品

睡眠不足。研究表明，睡眠不足与高身体质量指数 (BMI) 之间存在联系。每晚睡眠时间经常少于 7 小时会影响控制饥饿感的激素

饮食习惯不良且不运动的父母

如何帮助你的孩子

为您的孩子创造大量有趣的跑步和积极玩耍的机会。饭后，提供新鲜水果而不是含糖甜点

准备新鲜、营养均衡的膳食。避免喝汽水和吃糖果、饼干、薯片等高热量食物，准备一些健康的零食

为您的孩子制定睡前习惯，帮助促进良好的睡眠，例如洗澡、刷牙和在床上一起读书

为家庭中的每个人设定相同的饮食和运动习惯。孩子们会模仿你的行为

了解更多

儿童读物

ABC YOGA  
Christiane Engel

OH, THE THINGS YOU CAN DO  
THAT ARE GOOD FOR YOU!  
ALL ABOUT STAYING HEALTHY  
Tish Rabe

THE BUSY BOOK  
Lizzy Rockwell

网站

HEALTHY CHILDREN  
www.healthychildren.org

KIDSHEALTH  
www.kidshealth.org

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS  
www.aap.org