

成年人的作用

大人應該成為活潑生活方式的榜樣，這與給孩子提供玩耍的時間、地點和用品同樣重要。兒童會透過觀察、傾聽和模仿周圍發生的事情來學習。您在自己的生活中要多活動，還要讓小孩看出您認為這很重要、也很有趣。孩子看到您在運動的時候，往往就會希望參與，或者想要嘗試跟您相同的活動和運動。

您不必總是跟孩子一起玩，但您需要照看他們，特別是當孩子用新的物品來玩，或者在複雜的場所玩耍的時候。重要的是，孩子在活潑玩耍的時候，應該對他們所能做的事情感到開心。家庭環境在幫助兒童享受體育活動樂趣方面起著關鍵作用。有時候，您就是孩子最喜愛的玩伴，尤其在孩子一生中頭幾個月更是如此。您必須用積極的態度跟孩子說話，讚揚他們，鼓勵他們探索新的運動方式。要讓孩子看出您也喜歡活潑的運動。



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



在兒童活潑過程中 家長的作用

The role of parents in children's
active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



即使孩子還不會走路或說話，也要讓孩子經常有機會自由活動、與人交流，為孩子一生的身體、社交和智力技能奠定基礎。

讓孩子自由運動，按照他們的意願讓他們活潑地玩耍，這是兒童身體活動的最佳形式。應該讓孩子有充分的機會自己設計遊戲和活動，這是孩子學習和成長的愉快而恰當的方式。

讓孩子選擇活潑玩耍的形式

為了鍛煉一些基本的運動技能，比如：投擲、跳躍、跑步、跳舞和保持平衡，可以利用一些簡單的物品讓孩子玩，比如：盒子、圓圈、鍋、壺、掃帚、木頭、輪胎等。讓孩子玩的東西不一定全是玩具。您可以跟孩子一起，找一些日常用品供孩子玩，這可以成為一項既有趣又省錢的活動。普通的遊戲場所，比如：後院、橢圓運動場、泥地和倒在地上的樹木，也可能提供獨特的經驗，給孩子留下寶貴的回憶。

如果孩子玩耍的地方較小，或您家沒有後院，可以想些新奇的方法讓孩子活潑玩耍。例如：用不同的方式來佈置供孩子玩耍的物品，或者定期增添新的玩耍物品，跟孩子最喜歡的物品混在一起。另外，還要盡可能多帶孩子去公園和當地其他室外場所。

要養成這樣的習慣：經常提醒孩子嘗試不同的運動方式，幫助他們提高技能，增強自信心。您可以提醒孩子從各方面改變運動方式：

- 如何——身體可以如何運動？
(『你能跑多快?』)
- 哪裡——身體可以向哪裡移動？
(『你能在人行道上這麼做嗎?』)
- 什麼——身體能做什麼動作？
(『你能單腿做這個動作嗎?』)
- 誰——能夠跟誰一起運動？
(『你倆能一起做這個動作嗎?』)

制定讓孩子積極地活潑玩耍的計劃

制定經常讓孩子活潑地玩耍的計劃，這並不需要去很遠的地方，也不必為孩子的活動和玩耍的物品花很多錢。祇要給孩子提供一些便宜的玩耍物品，並且創造性地利用當地的遊戲場所，就可以照樣讓孩子從活潑玩耍過程中獲得最大益處。

要鼓勵孩子自己佈置遊戲場所，從許多簡單的玩耍物品中挑選出他們要拿來玩的東西。有些孩子可以用一樣東西活活潑潑地玩幾個小時，有些卻需要想辦法纔能專心地玩。各種活動的節奏不同，有的活動量很小（比如堆砌東西或在地板上玩耍），有些動作卻很劇烈（比如跑步或跳躍）。只有看著孩子玩，纔知道什麼時候應該提醒孩子增加運動量。

