

每日保持活躍

您是否知道？

- ★ 在新州，只有四份之一年齡在5至15歲之間的兒童每日最少做60分鐘中等至劇烈的體能活動。
- ★ 6、8和10年級的男童比女童更為活躍，然而體能活動隨著年齡增長而減少。

為甚麼要保持活躍？

定期的體能活動對於身體健康和保持健康是很重要的。

鼓勵兒童和青少年由幼年時開始活動，讓他們得以在早期建立良好的習慣，並有助他們培養在一生中保持活躍所需要的技能。

定期的體能活動有助兒童和青少年：

- 健康地發育和成長
- 建立強壯的骨骼和肌肉
- 改善平衡和培養技能
- 維持和發展靈活度
- 達到和維持健康體重
- 改善心血管的健康
- 減低壓力和感到更輕鬆
- 改善姿勢
- 增加信心和自尊
- 和朋友分享樂趣，並認識新朋友



沒有足夠體能活動的兒童和青少年會有更大風險變得過重或過胖。這會令他們更難以保持活躍和堅持運動或遊戲。

身體過重也可以令兒童有更大機會患上例如哮喘、平足和扭傷關節等症狀。長遠來說，可以導致高血壓和膽固醇、心臟病、乙型糖尿病和肝臟疾病等症狀。

研究告訴我們，這些症狀的警告信號會出現在年齡只有15歲的過重青少年身上。

“體能活動並不需要在一個時間內全部完成，是可以在一天內累積完成的。”

下頁待續 ►

多少活動？

兒童和青少年應每日進行最少60分鐘的體能活動，包括讓他們‘氣喘如牛’的劇烈活動。每日進行幾小時的體能活動，可以為他們的健康帶來更多益處。

為協助兒童和青少年每日保持活躍，他們需要在學校、下課後和在週末，有參加體育活動、遊戲和運動的機會。

體能活動並不需要在一個時間內全部完成，是可以在一天內累積完成的，例如走路或騎車往返學校，在學校參與活動，積極地在家中活動或在下課後或週末參與安排的體育運動。

怎樣協助兒童和青少年變得更活躍

- 應該做好榜樣，對保持活躍抱有積極的態度。如果您的子女看到您享受體能活動和獲得樂趣，是會激發他們參與活動的。
- 鼓勵他們在後院遊戲、隨著音樂跳舞、騎自行車或參與劇烈的活動，如跑步、游泳或參加如足球、投球或籃球等體育活動。
- 找時間全家人一起活動 - 步行到本地的公園、騎自行車或遛狗散步。
- 鼓勵‘動感遊戲’，購買讓兒童和青少年活動的禮物，例如球、球棒、跳繩用的繩子和其他器材。也可以協助他們培養和練習新的技能。

- 將車輛停泊在離您的目的地 - 學校、運動或商店 - 較遠的地方，然後步行餘下的路程。
- 確保兒童和青少年有機會下課後保持活躍，通過活動的遊戲或安排的運動。
- 鼓勵兒童和青少年嘗試不同的體育或活動，讓他們可以找到一種或以上他們真正享受的活動。
- 慢慢開始和建立您的子女的體能活動量，尤其是如果他們之前不是很活躍。
- 限制兒童和青少年花在‘小屏幕’娛樂的時間 - 例如看電視、上網或玩電腦遊戲，每日不應花超過2個小時的時間。
- 在戶外活動時，兒童和青少年應戴上帽子，穿上適當的鞋子和塗上30+的防曬用品。
- 他們進行體能活動或體育活動時，確保他們喝大量清水。
- 活躍的生活方式由健康的食物補充燃料 - 確保您的子女選擇健康的食物和飲品，並限制高添加糖份、高鹽、高飽和脂肪的食品。

有關健康飲食和體能活動的詳情，請瀏覽
www.healthykids.nsw.gov.au