Chinese
1/7/96

multi cultural communication

怎樣使您的孩子們多點走動

HOW TO GET YOUR CHILDREN MOVING

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service

website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

您的孩子們在放學後或週末怎樣消磨他們的空閒時間呢？他們在外面玩抑或在公園裏玩？他們有沒有與朋友們一起運動、騎腳踏車或穿上輪式溜冰鞋滑行 — 抑或長時間地坐在電視機前面或玩電腦遊戲？

正如澳洲的成人越來越過重，他們的孩子們也出現同一的現象 — 研究指出，多至三分之一的兒童們是過重的。問題是過重的兒童們長大後會變成過重的成人，他們的健康就更易出現心臟病、糖尿病、高血壓和某些癌症等問題。

現時兒童們比上一代的兒童們更過重的其中一個主要原因是因爲他們較少週圍走動 — 例如，澳洲的兒童們現在平均每週看二十至三十個小時的電視。他們甚至不需移動身體來轉台 — 他們可以用遙遠控制的按鈕。他們也不需起來煮一些東西給自己吃 — 他們只須打電話訂購送上門的意大利薄餅。

爲了節省時間和使我們的生活更方便，成人和兒童們都越來越倚賴減少體力活動的小機械和服務。升降機、自動電梯和按鈕的車房門是非常有用的，但有了它們，我們就更少走動了。

因此，必須鼓勵兒童們過活躍的生活 — 除了可以預防過重的問題外，體力的活動幫助他們培養好的協調和更有精力，它也有助於減少壓力的感覺。在青春期中，這個現象是普遍的。以下是幫助孩子們不斷走動的一些方法：

- 限制孩子們看電視的時間 — 一般而言，較少看電視的兒童們比其他兒童們更健康。

- 如果離開學校不太遠，陪他們走路上學比開車送他們上學更好。陪孩子們走路去學校並且讓您有時間與他們談話。

- 使走路成爲家庭的娛樂之一 — 帶他們去樹林探究、去公園或海灘散步。利用這些時間幫助孩子們認識他們週圍的環境。如果您習慣了整家人去散步和進行其他的戶外活動，兒童們年紀大一點時繼續過活躍生活的可能性更高。

- 整家人郊遊時最好包括散步，例如去動物園或博物館。

- 鼓勵兒童們參與運動。但如果他們不喜歡運動，幫助他們找他們喜歡做的其他活動吧，例如游泳、跳舞、自衛、戶內攀登或瑜伽。

- 當您選購禮物給孩子們時，選購一些鼓勵他們變得活躍的事物吧，例如飛盤（frisbees）、球和風箏或活躍的戶外玩耍器具，例如鞦韆和供兒童們滑下的表面光滑的傾斜坡道。

- 立一個好的榜樣 — 盡可能走路而不要開車去商店買東西，用樓梯上落而不要用升降機；步行上自動電梯而不要只是站在電梯上。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。