

健康的生活习惯从早期开始

良好的作息习惯从孩子生命的早期开始。早在婴儿阶段，您就可以帮助您的孩子培养终身的健康游戏习惯。您的孩子会向您学习，所以在帮助他保持活跃时，试着做同样的事情！

游戏时间可以是活跃时间！

针对婴儿

- 通过趴着的时间和在荡椅或摇椅之外的时间让宝宝保持活跃。这会给他很多机会伸展、够及和踢脚，这样他就可以达到爬行、坐起等重要里程碑。
- 避免在宝宝的房间内安设电视机。您跟宝宝交谈得越多，玩儿得越多，他就越有可能健康成长。

针对幼儿

- 即使是非常活跃的幼儿也需要体力活动。通过跳舞、跳跃、一起走路保持运动。
- 尽量将看电视的时间限制在每天 2 小时或以下。孩子的室外和室内活跃游戏时间越多，就越有可能在成长过程中保持健康和活跃。

针对学龄前儿童

- 在室外活动，帮助孩子保持活跃，同时学习知识。

- 尽量将看电视、玩电子游戏和玩电脑的时间限制在每天 2 小时或以下。每天看电视超过 2 小时的孩子更有可能在成长过程中超重。

针对您自己以及您的家人

- 您活跃地过日子时，您的孩子会从您身上学到健康的习惯。
- 设定游戏时间、进餐时间、就寝时间等例行程序，让日常生活更容易掌控。
- 与孩子的儿科医生、早期护理和教育人员以及其他家长交谈，获取让游戏时间成为活跃时间的灵感。

