

# 兒童運動與健康

在香港今天節奏急速的生活中，兒童經常面對繁重的功課和考試壓力，容易形成身心損害。其實每位父母都十分關心自己的孩子，希望他們能活潑健康地成長。要擁有健康的體魄，必須自小培育和鼓勵兒童保持**運動**的習慣，這亦是家長和老師應該齊來支持的目標。同時，持之以恆的**運動**和**均衡飲食**，亦可減少如肥胖、冠心病、糖尿病等疾病出現的機會。

## 每天運動半小時

建議形式：

1. 每天進行最少半小時的運動；或
2. 隔天進行最少 1 小時的運動；或
3. 每天累積半小時運動時間（每次不少於 10 分鐘）

例如：

- 每天上學時走路 15 分鐘，放學也走路 15 分鐘。
- 或把 30 分鐘時間分早、午、晚三段，每次 10 分鐘散步或踏單車等。

## 運動保健益身心

1. 增強心肺功能，促進血液循環。
2. 減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的機會。
3. 增強身體抵抗能力，減少疾病。
4. 增加骨質密度，預防骨質疏鬆。
5. 增強肌肉鍛鍊，消耗體內脂肪，維持適當體重。
6. 增加筋骨靈活性，減少受傷的機會。
7. 舒展身心，有助安眠及消除讀書帶來的壓力。
8. 提供與家人或朋友一起分享樂趣的機會。
9. 增加自信心，建立自我形象。

## 日常生活中增加活動機會

1. 多利用樓梯，少乘電梯。
2. 多爭取機會走路，少乘汽車。
3. 看電視時，可在廣告時間做一些伸展運動，如彎腰、踢腳等。
4. 與同學或朋友作定期運動，如打羽毛球、乒乓球等，並培養自己對個別運動的興趣，養成有規律之運動習慣。
5. 多些參加一些動態的課外活動，如童軍。

## 運動安全守則

1. 要因應個人的興趣和身體狀況選擇合適的運動。
2. 技巧性運動，如體操、游泳等，需有曾受專業訓練人士或家長陪同下進行。
3. 注意運動之場所，避免在濕滑、黑暗之地方進行，以防意外發生。
4. 步行時需注意交通情況，要遵行交通規則。
5. 患有心臟病、糖尿病等慢性病患者，在計劃做體力運動前，最好先向醫生查詢。
6. 在運動時，如感不適，應立即停止運動，並向醫生求助。

<http://www.whampoa.org.hk/children-sports-health/>