

促进运动



运动是儿童管理压力、缓解焦虑和抑郁情绪的好方法。与孩子一起参加体育锻炼效果更佳！运动有益于大脑和身体健康，还能给你们带来很多乐趣！

运动也是对抗有毒压力影响的好方法。它可以降低肥胖和其他健康问题（如糖尿病和心脏病）的风险。儿童的日常体育锻炼有助于改善行为和集中力、增强免疫系统和减少压力荷尔蒙 - 而这些方面都可能受到不良童年经历 (ACE) 的影响。

以下是一些帮助孩子获得足够运动量的建议：

- **关闭屏幕。**

鼓励在室内或室外积极玩耍。让定期散步或游泳等体育活动成为家庭生活的一部分。限制屏幕时间，包括手机、电视和其他屏幕设备，每天不得超过 1 小时。对于 18 个月以下的儿童，除了视频聊天（让他们可以与家人、朋友或祖父母交谈）外，不应鼓励他们使用屏幕。18-24 个月大的儿童不应单独观看屏幕。

- **提前做好玩耍计划。**

确保孩子有玩耍的时间和地点。如果不优先考虑运动，运动就不会发生。把它写在日历上，计划积极的家庭出游。一起玩耍可以促进家庭健康，也是增进亲情的好机会！

- **提供活跃的玩具。**

想想球和呼啦圈。留意用过的三轮车和骑乘玩具。只要有这些东西在身边，就能帮助您和孩子忙里偷闲地享受活动时间。向您的 HealthySteps 专家咨询附近的社区公园和其他支持积极玩耍的资源清单。

资料来源

美国儿科学会。(2018)。睡眠。摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018)。最深的源泉：治愈童年逆境的长期影响。纽约州纽约市：Houghton Mifflin Harcourt。

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J. 和 Putnam, F. W. (2006)。睡眠障碍与儿童性虐待儿科学杂志, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040

Wolfson, A. R. 和 Carskadon, M. A. (2003)。了解青少年的睡眠模式和在校表现：批判性评估。睡眠医学评论, 7(6), 491-506。

Wolke, D. 和 Lereya, S. T. (2014)。欺凌与异睡症：一项纵向队列研究。儿科学, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

