

# 保持健康

## 要說的事：

- 「哇，你出汗了！這說明你的身體正在努力工作。」透過對孩子的體育健身作正面評價來鼓勵孩子。
- 「你能找出一個熟番茄嗎？」在食品商店或菜市場裏讓您孩子參與為全家挑選好食品。孩子們比較可能吃自己挑選的東西。
- 「就寢時間到了。今晚你想聽什麼故事？」孩子需要有規律的和持之以恆的睡前活動，如果想讓孩子晚上睡個好覺，尤其要這樣做。書籍和像讀書那樣的儀式有助於孩子準備入睡。朗讀給他們聽能起到使他們放鬆的作用。

## 相關閱讀材料：

*Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise* (Five Kids & a Monkey, Series One), Nina Riccio 著  
ChopChop 雜誌，網址：[www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)

*Goodnight Moon*, Margaret Wise Brown 和 Clement Hurd 著



Illustrations by Corey Smigiani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET

# 保持健康

## 要說的事：

- 「哇，你出汗了！這說明你的身體正在努力工作。」透過對孩子的體育健身作正面評價來鼓勵孩子。
- 「你能找出一個熟番茄嗎？」在食品商店或菜市場裏讓您孩子參與為全家挑選好食品。孩子們比較可能吃自己挑選的東西。
- 「就寢時間到了。今晚你想聽什麼故事？」孩子需要有規律的和持之以恆的睡前活動，如果想讓孩子晚上睡個好覺，尤其要這樣做。書籍和像讀書那樣的儀式有助於孩子準備入睡。朗讀給他們聽能起到使他們放鬆的作用。

## 相關閱讀材料：

*Five Kids & A Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise* (Five Kids & a Monkey, Series One), Nina Riccio 著  
ChopChop 雜誌，網址：[www.chopchopmag.com](http://www.chopchopmag.com)

*Goodnight Moon*, Margaret Wise Brown 和 Clement Hurd 著



Illustrations by Corey Smigiani

Generously supported by:

Barr Foundation

Jane's Trust



STATE STREET