



保持健康

怎麼使孩子上學的準備變得非常有趣？

我們的孩子仔細觀察我們所做的事。想讓他們鍛煉身體嗎？和他們一起玩耍、一起散步或一起騎自行車。這樣他們就會知道這是生活方式的選擇，不是孩子不得不做的事。想讓他們吃健康食品嗎？選擇水果、蔬菜、粗糧和大量的水。讓他們幫你一起買菜，準備一張購物清單，你把購好的菜放進籃裏的時候，讓孩子從購物單上鉤掉。想讓他們睡得好嗎？訂定睡前例行要做的事，包括洗澡和讀書。休息得好，吃健康早餐的孩子就做好了學習的準備！

可以在家裏試著做這些！

- 跳繩。在地板或地上放一根舊的 晾衣繩或普通的跳繩。叫孩子從繩上跳過去。將繩的一端係在一張椅子或桌子的腿上，讓孩子從不同的高度跳過繩子，直到孩子跳起來很有把握。挑選一根長度適合您孩子的繩，教他兩只手如何各握住繩的一端，把繩子甩過頭，然後跳。多練習可以幫助您孩子發展跳繩的能力。
- 一起吃飯。和孩子一起為全家人準備飯。每個人都可以挑選自己愛吃的東西來做，但每個人必須答應把桌上全部的菜吃完，不只是吃完他們喜歡吃的菜。鼓勵挑食的人嘗試不同的東西，使家庭用餐成為一斷快樂的時光。
- 做個好夢。遵循簡單的睡前活動的慣例。這段時間不應該太長，而且應該在孩子的臥室裏進行。活動可以包括一些簡單而安靜的活動，如吃點心，洗個澡，擁抱一下，說晚安，再講個故事或唱一首搖籃曲。這種例行的活動內容將取決於孩子的年齡。



保持健康

怎麼使孩子上學的準備變得非常有趣？

我們的孩子仔細觀察我們所做的事。想讓他們鍛煉身體嗎？和他們一起玩耍、一起散步或一起騎自行車。這樣他們就會知道這是生活方式的選擇，不是孩子不得不做的事。想讓他們吃健康食品嗎？選擇水果、蔬菜、粗糧和大量的水。讓他們幫你一起買菜，準備一張購物清單，你把購好的菜放進籃裏的時候，讓孩子從購物單上鉤掉。想讓他們睡得好嗎？訂定睡前例行要做的事，包括洗澡和讀書。休息得好，吃健康早餐的孩子就做好了學習的準備！

可以在家裏試著做這些！

- 跳繩。在地板或地上放一根舊的 晾衣繩或普通的跳繩。叫孩子從繩上跳過去。將繩的一端係在一張椅子或桌子的腿上，讓孩子從不同的高度跳過繩子，直到孩子跳起來很有把握。挑選一根長度適合您孩子的繩，教他兩只手如何各握住繩的一端，把繩子甩過頭，然後跳。多練習可以幫助您孩子發展跳繩的能力。
- 一起吃飯。和孩子一起為全家人準備飯。每個人都可以挑選自己愛吃的東西來做，但每個人必須答應把桌上全部的菜吃完，不只是吃完他們喜歡吃的菜。鼓勵挑食的人嘗試不同的東西，使家庭用餐成為一斷快樂的時光。
- 做個好夢。遵循簡單的睡前活動的慣例。這段時間不應該太長，而且應該在孩子的臥室裏進行。活動可以包括一些簡單而安靜的活動，如吃點心，洗個澡，擁抱一下，說晚安，再講個故事或唱一首搖籃曲。這種例行的活動內容將取決於孩子的年齡。

