

# 每天做游戏活动

## 供西雅图市0-2岁的婴幼儿使用

### 为什么游戏活动非常重要？

游戏活动可帮助婴幼儿增强体质、头脑聪明和身体健康。婴幼儿通过玩耍建立运动技能和了解周围的世界。与给孩子读书一样，游戏活动是全家人一起享受乐趣的时光。这是你能送给你的孩子最重要的礼物之一。

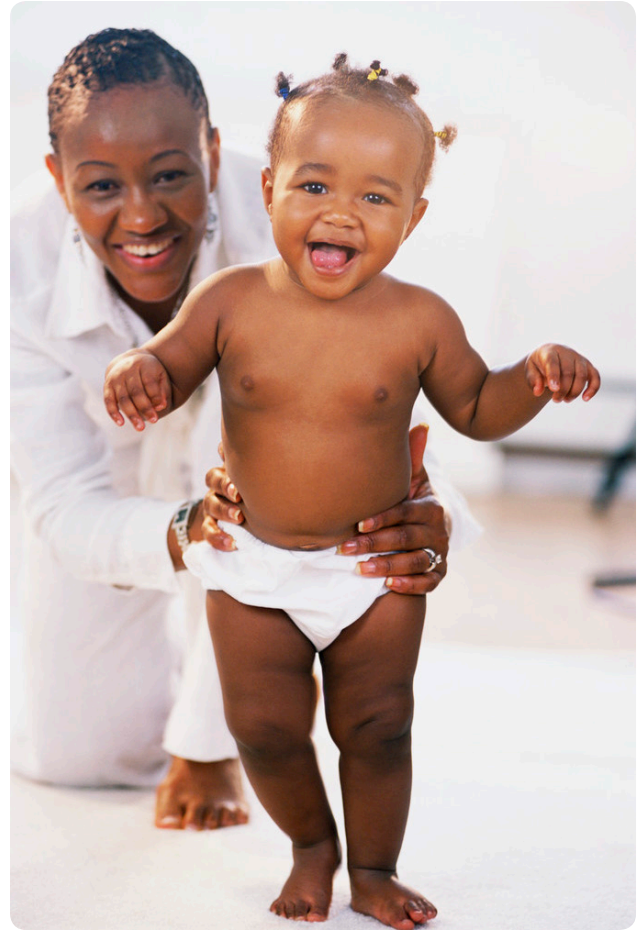
### 我怎样每天帮助我的婴幼儿孩子做游戏活动？

#### 在家中：

- 全天让你的孩子有很多“趴下”的时间。这会帮助孩子的肌肉变得更结实，为坐立和爬做好准备。\*
- 寻找可帮助你的婴幼儿孩子玩耍的玩具，例如地板镜子、游戏垫、低矮的平台、推拉玩具、带轮子的动物玩具、豆袋、活动台、爬行隧道、大而轻的橡皮球。\*
- 婴幼儿每天需要有时间伸展、滚动、爬、坐立和站立。限制孩子在无法活动的装置中的时间（例如，婴儿车座、电动弹跳椅、秋千和手推车）。
- 户外活动是让婴幼儿活动的一种好方法。
- 不要看电视、电脑、电子游戏、平板电脑（如iPad）或智能手机（如iPhone）。

#### 在婴儿看护家中和托儿所：

- 婴儿看护和托儿所应当让孩子有玩耍的时间。提醒你的婴儿看护或托儿所每天安排室内外的游戏活动时间。



#### 在当地游乐场：

- 在住处附近的游乐场与孩子玩耍，如有可能，最好走到游乐场去！
- 在夏季，你还可以带孩子去附近的婴幼儿游泳池（室外浅水游泳池）。
- 如需了解详情，请在以下网站查阅西雅图搜索工具“我的社区地图”（My Neighborhood Map: <http://web5.seattle.gov/mnm>）

## 每天做游戏活动：供西雅图市0-2岁的婴幼儿使用

---

### 在当地社区中心：

- 查找离你较近的西雅图公园和娱乐社区中心。
- 这些中心有室内代管游乐活动室，每次收很少的费用。
- 请向社区中心了解课程费用、注册和奖学金信息：  
[www.seattle.gov/parks/centers.asp](http://www.seattle.gov/parks/centers.asp)。

### 在当地基督教青年会（YMCA）：

- 基督教青年会有室内游乐活动室（要求付会费）。
- 如需了解离你最近的基督教青年会以及会员资格、计划收费、注册和奖学金信息，请访问网站：[www.seattlemca.org](http://www.seattlemca.org)。

### 在当地游泳池：

- 查找离你较近的西雅图公园与娱乐中心游泳池。
- 这些中心有为婴幼儿开设的课程，教婴幼儿在水中活动。他们还会有家人游泳池活动时间，让你和孩子一起在水中玩。
- 请了解游泳池收费、注册和奖学金信息。详情请访问网站：  
[www.seattle.gov/parks/pools.asp](http://www.seattle.gov/parks/pools.asp)。

### 你的家庭计划做哪些游戏活动？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

\*根据“Let's Go”组织（[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)）和美国儿科学会健康儿童计划（Healthy Children）（[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)）改编。

华盛顿青年体育活动计划（WA-PLAY）是一项由美国儿科学会拨款、并得到大都会基金会慷慨赞助的积极生活健康计划。WA-PLAY帮助促进西雅图市和国王县多元化社区0-5岁儿童的体育活动。

#### 了解详情

- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- 你的孩子的健康护理服务提供者

---

西雅图儿童医院将应请求用其他格式提供本手册。请电洽营销通讯部，电话号码 206-987-5205 或 206-987-2280 (TTY)。

本手册已由西雅图儿童医院临床工作人员审阅。但是，你的孩子的需求具有独特性。在你采取行动或依赖本手册中的信息之前，请向你的孩子的健康护理服务提供者洽询。

© 2013年 华盛顿州西雅图市西雅图儿童医院版权所有。保留所有权利。

1/13  
CE1578