

每天做游戏活动

供西雅图市3-5岁的儿童使用

为什么游戏活动非常重要？

游戏活动可帮助学龄前儿童学习、生长和保持良好的睡眠。学龄前儿童通过玩耍建立运动技能和了解周围的世界。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。

我的学龄前孩子需要多少游戏活动？

学龄前儿童需要大量的游戏活动时间。在这个年龄段，目标是每天至少三小时（180分钟）。你的学龄前孩子应当在全天每小时活动大约15分钟时间。

我如何帮助我的学龄前孩子每天做游戏活动？

在家中：

- 尝试跑步、跳跃、跳舞、踢球、扔球、大踏步走路、翻滚、攀爬、滑滑梯、平衡、扭动身体和探索。*
- 玩追跑、捉迷藏和“模仿动物走路”等游戏。
- 找到帮助你的孩子活动的玩具，例如，三轮车、百乐摆（没有脚踏的自行车）、四轮推车、足球和塑料球。*
- 如可能，每天到户外玩耍。只要为孩子穿上适合寒冷气候的适当衣服，在雨雪中玩耍会很有乐趣。
- 尽量将看电视和屏幕的时间缩短在两小时以内（如有），这包括电视、电脑、电子游戏、平板电脑（如iPad）和智能电话（如iPhone）。



在托儿所和幼儿园内：

- 提醒托儿所或幼儿园老师留出大量的游戏活动时间，尤其是户外活动时间。让孩子去托儿所或幼儿园时携带合适的衣服，以便让孩子每天到户外去玩。

在当地游乐场：

- 在住处附近的户外游乐场与孩子玩耍，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3-5岁的儿童使用

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，请访问网站：
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和不同的课程，例如跳舞和儿童棒球。基督教青年会还有游泳池，他们的计划要求付会费，但可提供奖学金。
- 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。

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。
- 他们有为3-5岁儿童开设的游泳课以及家庭游泳池活动时间。当你的孩子年满四岁时，可以考虑带他们去上游泳课。
- 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。

你的家庭计划做哪些游戏活动？

1. _____
2. _____
3. _____

*根据“Let's Go”组织 (www.lets-go.org) 和美国儿科学会健康儿童计划 (Healthy Children) (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
- 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。

2/13
CE1579CH