

收拾書包 急步行 跳舞助保持適當體能活動量

家長須留意疫情致幼兒體能活動減少

健者健談 疫情陰霾下，幼兒體能活動大減，容易導致肥胖。衛生署健康促進處醫生郭欣彤醫生表示，體能活動對幼兒發展十分重要，可促進動作技能、認知、骨骼及肌肉發展，並可預防肥胖，維持心血管及代謝健康，建議2至6歲幼兒每天應累積至少180分鐘不同類型及強度的體能活動。

疫情下幼兒轉趨進行靜態活動，觀看電視、使用電腦或智能手機等「屏幕時間」亦相對增加。郭欣彤醫生稱，家長應指導孩子選擇一些具互動性質及教育意義的屏幕活動，但必須限制活動於每天一小時內，以避免過量靜態屏幕時間帶來的肥胖、睡眠不足、眼睛不適及其他健康問題，而每進行了20至30分鐘靜態活動後，應有3至5分鐘小休。

至於體能活動方面，她表示，這是泛指身體的關節與肌肉透過消耗能量而產生的任何動作，基本上跑步、跳動、攀爬、步行等，都是體能活動。她指出，體能活動甚有益處，除了可以促進動作技能和認知發展外，還可幫助骨骼及肌肉成長，預防肥胖和維持心血管及代謝健康。另外，體能活動有助幼兒促進社交和改善心理素質。

盡快接種新冠疫苗

衛生署建議，二至六歲幼兒每天應累積至少180分鐘不同類型和強度的體能活動，而隨着幼兒日漸成長，他們需要參與更多較高強度的體能活動，以提升心肺功能及刺激骨骼成長，因此建議三至六歲的幼兒在這180分鐘體能活動中，應包括至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。180分鐘的體能活動可分布在全日不同時間進行，建議每次進行不少於10分鐘。

低等強度方面，可以是散步、做家務、收

拾書包等，幼兒在進行有關活動時，心跳呼吸正常，能如常對話。至於中等強度，就包括急步行、行樓梯、玩滑梯、盪鞦韆、踏單車，幼兒會心跳和呼吸稍微加快，可以短句或單字交談。劇烈強度方面，跑步、跳舞等都包括在內，幼兒會心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話。

除此之外，充足的優質睡眠對幼兒成長和發育極為重要，因為睡眠時間不足可引致肥胖、情緒調控欠佳、生長遲緩等問題。因此，衛生署在優質睡眠時間上（包括小睡），建議兩歲的幼兒應保持11至14小時；三至六歲的幼兒應保持10至13小時。幼兒作息時間不但要有規律，休息環境更應是寧靜、幽暗和舒適的。幼兒在睡前可進行一些輕鬆的運動，如洗澡、看

書，均有助入睡。

本地疫情升溫，衛生署表示，新冠疫苗對預防新冠病毒重症及死亡情況高度有效，尚未接種新冠疫苗的市民，特別是長者及幼童，作為他們的家人或父母，應盡快安排長者及六個月以上的嬰幼兒接種疫苗，以得到最有效的保護。感染了新冠病毒絕非一般傷風感冒，有機會併發腦炎等重症，甚至死亡。不要再等，請和家人作出好決定，打齊三針，寧早莫遲，減低一旦感染後患重症及死亡的風險。

本報記者報道



■體能活動對幼兒發展十分重要。
(資料圖片)

想知更多幼兒體能活動的資訊，請參閱：

- 「幼營喜動校園計劃」專題網頁 ● <https://www.startsmart.gov.hk/tc/index.aspx>
- 《幼營喜動家長指南》 ● https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/parent_guide_full_tc.pdf
- 幼兒喜動操 ● <https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=109>
- 親子體能遊戲 ● <https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=132>