



幼兒運動好習慣 從小培養莫遲疑

「每日運動身體好」！大人或幼兒維持一定的運動量，可以強身健體及有益身心。體能和運動量都因人而異，究竟幼兒適合做甚麼運動？要做多少？專家指幼兒做運動要量力而為，家長要視乎環境安全和子女能力而加以協助。

2-3歲可跑30-60分鐘

慈慧幼苗物理治療師表示，2至3歲的幼兒可以跑多遠是視乎他們本身的心肺功能和後天的活動量而定的。一般而言，他們可以間歇性跑30至60分鐘，至於跑多遠則視乎幼兒的身高及跑步的姿態和環境因素。

捲腹sit up宜家長指引

對幼兒來說，只要運動沒有附加重量，單靠他們的身體去做運動是可以的。但要注意，一些屬技巧性的運動如「捲腹動作」或「仰臥起身」(sit up)最好在家長指引下進行較為安全。

長跑舉重可損骨骼

家長要注意，年幼的幼兒一般整體肌力不足，加上骨骼尚在發展階段，如果進行長跑或舉重等運動，有可能因過度運動而使骨骼或關節受傷。

幼兒運動注意事項

幼兒做運動首要的原則是安全，家長可記住以下事項：

1. 建議1至4歲幼兒每天累積至少180分鐘任何強度的體力活動。

2. 2至3歲幼兒適合跑步、跳動和攀爬等活動。
3. 2至3歲幼兒的心智及體能仍處於初發展階段，未必適合有系統地進行訓練的運動。

2-3歲最好「自由玩」

那麼對2至3歲幼兒來說，甚麼運動最合適？聯合國兒童基金會建議，學前幼兒每日進行「自由遊戲」(free play)至少1小時。所謂自由遊戲就是指任由幼兒選擇遊戲類型、方法、何時停止或轉換遊戲。

自由遊戲並無任何特定目標或成人附加的要求，期間家長可給予空間及資源，但整個過程應由兒童主導，家長作配合的角色。有外國研究指出，自由遊戲對於0至7歲兒童的心智、情緒、社交、解難能力以及成長發展均有莫大好處。

多元化幼兒運動

一般公園的鞦韆、滑梯、攀登架等設施都適合2至3歲幼兒使用。另外，跑步、雙腳跳、玩波、踢足球、踏單車等多元化運動亦可嘗試。其實，只要幼兒能保持做適量的運動，健康快樂地成長，相信亦是天下間的父母對子女的期盼。



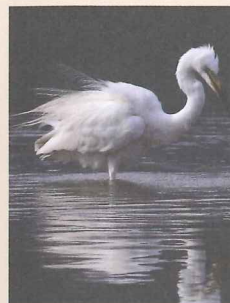
撰文：慈慧幼苗治療師團隊



米埔近距離 觀看過境水鳥

你知道嗎？每年的11月至4月是香港鳥類品種最多的黃金檔期，大批鳥類由南遷往北聚集在米埔沼澤及后海灣內灣一帶。在這裡可以找到全港72%的雀鳥品種，更可以近距離感受過千水鳥渡冬及覓食的壯觀景象。

米埔常見鷺鳥



大白鷺

大白鷺是白色鷺鳥中體型最大，頸也最長、最彎的；如果用望遠鏡仔細來看，可以看到大白鷺的嘴裂到眼後。到了繁殖季時，大白鷺的嘴會由黃轉黑，眼先（即眼睛到喙之間的部份）會由黃色變成藍色。



牛背鷺

牛背鷺喜歡跟牛隻在一起，所以才有牛背鷺這個名字。牠們很喜歡出沒在較乾的地方，每逢3、4月繁殖季節時，羽毛就會變成啡橙色，腳由黑變成黃綠，十分容易辨認。



小白鷺

香港的小白鷺大多是留鳥，最大的特徵是黑嘴黃腳趾。到了3月繁殖季，眼睛到喙之間的部份會變成粉紅色！很多人都誤以為小白鷺長大之後會變成中白鷺或者大白鷺，其實牠們都是不同的品種來的。

觀鳥小貼士

- 穿著顏色深沉的衣服，避免穿著紅、黃、橙等顏色鮮艷的服裝。
- 參加者可自行攜帶望遠鏡，部份導賞團亦提供免費借用。



如何前往：

因為米埔自然保護區屬禁區範圍，參觀者必須預先申請許可証，所以只有報名導賞團才可入內。米埔逢星期六、日及公眾假期都有公眾導賞活動，建議家庭可選擇有提供專車接送的觀鳥團。

資料提供：旅行家