



快樂運動，持之以恆

上周六是我校的親子運動日，本來安排在偌大的運動場進行，因天雨關係臨時移師到室內。雖然運動會順利舉行，但有點可惜，假如天朗氣清，小孩們可以多點時間在戶外跑跑跳跳，多好啊！

戶外運動對孩子的身心成長很重要，但很多家長擔心這擔心哪，以不同藉口不讓孩子多鍛煉。例如怕孩子太累、爬翻滾動作太危險，又或者認為體育運動只是玩玩而已，不如寫寫字、看看書有用，導致有些極端的例子是，孩子長大了還很容易絆倒、抗逆力低等等。然而，愈來愈多研究指出，積極參與體育活動，不但能促進幼兒肌肉及骨骼發展，還有助培養孩子堅強意志，從容面對逆境的心理質素。個人的體育運動可促進健康的生活方式，強健體魄；團隊的體育活動可以培養團隊精神，營造積極向上的競爭氛圍，並學懂遵守規則及尊重別人的態度。

體能活動量對孩子的學習表現有正面影響，已得到多項科學研究的證實。運動能促進大腦發展，改善孩子的集中力、記憶力和認知能力。科學家發現，運動有助製造全新的腦細胞，令雙側海馬體積增

大，從而增強記憶力；而運動令大腦前額皮層的功能顯著增加，腦部腦區之間的神經連接性更強，認知能力因而提升。運動亦可緩解過度活躍症的主要症狀，有效改善課堂行為。

充足的陽光照射，吸收適量的紫外光對孩子有益，尤其是困擾家長的視力問題。近年「低頭族」年紀愈來愈小，電子產品不離手，既令幼童近視問題嚴重，又導致他們缺乏運動。視光師指出，每增加一小時戶外運動，學童近視的風險會降低零點八七倍；此外，多出外走走，養成運動習慣，分散使用電子產品的注意力，有助孩子養成良好的生活規律。

無可置疑，孩子的健康成長不可缺少運動。衛生署建議幼童每天分段累積至少三小時體能活動量，包括在校內進行的音體藝活動；課餘時走走樓梯、到公園玩耍、追逐或踏單車，以至個人清潔及收拾物品等。我鼓勵家長以身作則，就算不能做到每天與孩子一起鍛煉，亦要每周定下「家庭運動時間」，持之以恆，一家人到球場踢踢球，或到公園跑步徑跑跑，出一身汗，既有益身心又是親子的好時光。

作者擁有三十多年辦幼稚園經驗，創辦中小學亦十多年，育有兩名女兒。