



## 0-7 歲 活動重點

### 0-1 歲 交叉爬行協調左右腦



蔡慧明

註冊健腦操導師蔡慧明說，這個階段的孩子主要發展幾個動作，轉身、坐、爬行、站立，並開步走，父母要安排安全的環境讓孩子發展這些動作。交叉爬行是很好的活動，四肢一齊活動，幫助小孩子的左、右腦協調。家中的傢具其實是很好的工具，在家長的監護下，可以讓幼兒一級級爬上梳化，如果梳化背夠闊，更可讓幼兒爬上梳化頂。

### 2-3 歲 捉迷藏鍛煉視力



何兆燦

註冊健腦操導師何兆燦說，這個年紀的小朋友喜歡蹦蹦跳、滾動、打鞦韆等，可多些帶小朋友到遊樂場玩。7歲以下的小朋友有輕微的遠視，如果經常困在家裏，看遠景不足，長至12歲視覺開始發育時，因為神經系統之前受到歪曲，協調不來，就會容易形成近視。捉迷藏是鍛煉遠視的好活動，因為孩子需要以視覺找人，辨認目標。

### 4-7 歲 兵捉賊發展大肌肉

孩子由4歲半至7歲是發展「完型腦半球」的階段，即發展整體圖像運作、認知、視像、行動、韻律、情緒、直覺、語言、整合思想等方面。7歲以後就開始發展邏輯腦半球。

此時父母可以跟孩子一起講故仔，而且大家一齊按故事內容作想像，並配合故事內容，做動作。這個階段也可給多些韻律的活動，不妨參加舞蹈班、歌唱班，以及小肌肉活動如畫畫。

小朋友這個階段亦繼續發展大肌肉，其實練習武術、玩太極、行山、捉迷藏、兵捉賊、攀石等都是很有益的遊戲。



### 動作發展差影響學習



有些父母擔心地面骯髒而不給孩子爬行，限制他的活動範圍，以致孩子長大後走得沒幾步便喊倦、喊頭暈。有些父母因為不讓孩子到地上爬，以致學行比較慢，那時父母又焦急地催谷小朋友行路，結果，這些小朋友的平衡力就會較差。

當孩子動作做得不好時，就會影響學習。原因是神經線傳遞訊號有一定的容量限額，當身體平衡做得不好，神經系統就需要花多些能量去幫助身體去調節平衡，以致分薄了用作學習的能量。相反，動作發展得好，神經系統就更能集中在學習的活動上。父母應按孩子不同動作的發展階段，給孩子良好的環境條件配合，使小朋友活動多些，把動作姿勢練習好。

如懷疑孩子動作發展有問題，可以找專業人員幫忙，協康會轄下的「青蔥計劃」為兒童提供評估、訓練和治療，以促進兒童的整體發展，查詢電話：2393 7555