

50个让孩子不看屏幕的建议

根据你孩子的年龄和所处发展阶段选择活动。

没有适合所有年龄阶段的活动。

户外活动

1. 去公园跑步、荡秋千或滑滑梯。
2. 不带婴儿车去郊游。
3. 跳房子、接球或踢球。
4. 堆雪人。
5. 在水坑跳跃，去喷水池玩或打开喷头。
6. 用人行道粉笔作画。
7. 骑滑板车、三轮车脚踏车或自行车。请确保带上头盔。
8. 外出散步，尝试不同走路方式（用脚尖走路、快走、慢走、大步走等）。
9. 吹泡泡，戳泡泡。
10. 到户外进行艺术创作。将看到的東西画出来。

11. 玩棋盘游戏，打牌或玩猜字游戏。
12. 开舞会，选孩子最喜欢音乐为伴舞音乐。
13. 将你孩子最喜欢的书编成话剧，穿上戏服，表演出来。
14. 玩“我说你做”（Simon Says）。
15. 吟唱并表演你最喜欢的儿歌或歌曲。
16. 搭积木或乐高积木。
17. 吹气球，玩传球游戏或打排球。
18. 玩寻宝游戏（scavenger hunt）。
19. 自制乐器，行进表演。
20. 画一个形状后让你的孩子将其变成一幅画。
21. 建一个毯子城堡（blanket fort）。

室内

就寝前

22. 读本书。
23. 跟孩子一起做瑜伽。可从图书馆借阅本儿童瑜伽书获得具体想法。
24. 听让人平静的音乐。
25. 让孩子讲述或画出他们一天中经历的最好时光。
26. 跟孩子依偎在一起。

在私家车或公车上

用餐时

27. 让你的孩子帮助洗菜、数餐具或摆桌子。

28. 写出或画出一个菜单。

29. 让孩子用橡皮泥“做”一餐饭。

30. 在水池里放水、洗洁精和塑料盘子，让你的孩子洗盘子。

31. 让你的孩子浏览商店的宣传页，找到做晚饭所需的食材。

32. 用意大利通心粉做项链或手链。

33. 让孩子讲述他们所过的一天或他们所盼望发生的事。

34. 参阅对话开场白：
<https://thefamilydinnerproject.org/conversation/conversation-starters/>

35. 玩“20个问题”游戏（20 Questions）。

36. 当车停下时，玩“车宾果”（Car Bingo）或找颜色或字母。

37. 听有声读物或儿童音乐。你可以从图书馆借些书。

38. 一起编故事，每个人轮流讲一段。

39. 玩“石头、剪刀、布”（Rock, Paper, Scissors）。

40. 用擦写板练习写字母。

41. 玩“眼睛间谍”（Eye Spy）。

42. 看杂志封面，找不同的字母、数字或单词。

43. 讲笑话。

44. 用购物车里的东西编押韵的句子（比如：Do fairies like berries?）。

45. 选一个字母，试着说出以该字母为首字母的词。更难一些，选一个主题，比如超级英雄或食物。

等待服务时

在城镇周围

46. 去儿童早教和家庭中心（EarlyON Child and Family Centre）。

47. 访问[Visit Tourism Hamilton.com](http://VisitTourismHamilton.com) 查询当地活动安排。

48. 在图书馆加入活动小组。

49. 去当地农场摘苹果或浆果。

50. 去汉密尔顿市娱乐中心（City of Hamilton Rec Centre）。