



HIGH 5 FOR FITNESS

.....

专为想要保持健康的 8-11 岁青少年打造!

***Special
Olympics***



致谢

作者: Monica Klock、Heidi Stanish、Monica Forquer

撰稿人/审稿人: Kristin Hughes Srour、Gwendolyn Apgar、Rebecca Ralston、Melissa Otterbein

美术编辑: Meredith Schwinder

融合冠军学校项目主办场地: James W. Robinson 中学

特奥会弗吉尼亚运动员和融合伙伴: Ainsley、Amen、Chiara、Eliza

合作方:

BUILD OUR KIDS' SUCCESS (BOKS) 是一项体育活动计划,旨在让孩子们积极参加体育活动,并下定决心,养成终生强身健体的习惯。BOKS 的使命是将体育活动和玩乐融入到每个孩子生活之中,以期他们能够活力四射、更健康、更快乐。

AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS 的使命是培养新一代的优秀厨师、全情投入的食客以及富有好奇心的实验者。他们推出了各种图书、月度订阅盒、播客、课程和丰富的免费数字图书馆资源,以帮助少儿厨师了解饮食烹饪的方式和好处。



目录

- 4 High 5 for Fitness 简介
- 6 饮食
- 10 饮水
- 12 运动
- 17 让我们一起动起来!
- 36 追踪表和资源

High 5 for Fitness 简介

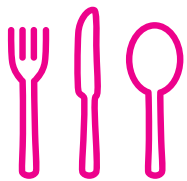


High 5 for Fitness 是一套资源,可帮助受众做出有益于健康的选择,从而做好自身健康管理。每天均衡饮食、摄入充足水分、多多运动,就能保持健康。

健康的孩子拥有强健的身体,所以会感觉良好并且精力充沛。

这一版 *High 5 for Fitness* 的目标受众是想要保持健康的 8-11 岁儿童!

想要保持健康, 请努力做到以下 3 点:



饮食:

每天要摄入所有
5 种类型的食物



饮水:

每天至少喝 1 瓶水



运动:

每天运动 60 分
钟或更长时间

饮食

健康饮食至关重要, 它会赋予你能量, 让你可以做运动以及和朋友玩耍。

营养膳食意味着吃各种各样的健康食物, 如水果、蔬菜、谷物、蛋白质和乳制品, 以满足身体生长发育和保持健康的需求。



饮食:

每天要摄入所有
5 种类型的食物

健康的一餐

一顿健康的餐食应包含 5 种类型的食物,以起到适当滋养身心的作用。每种食物给身体带来的好处不同。

你的目标是每天摄入 5 种类型的食物,每种食物至少 1 份。



谷物



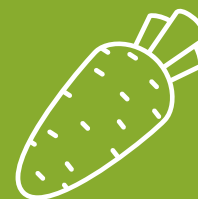
蛋白质



奶制品

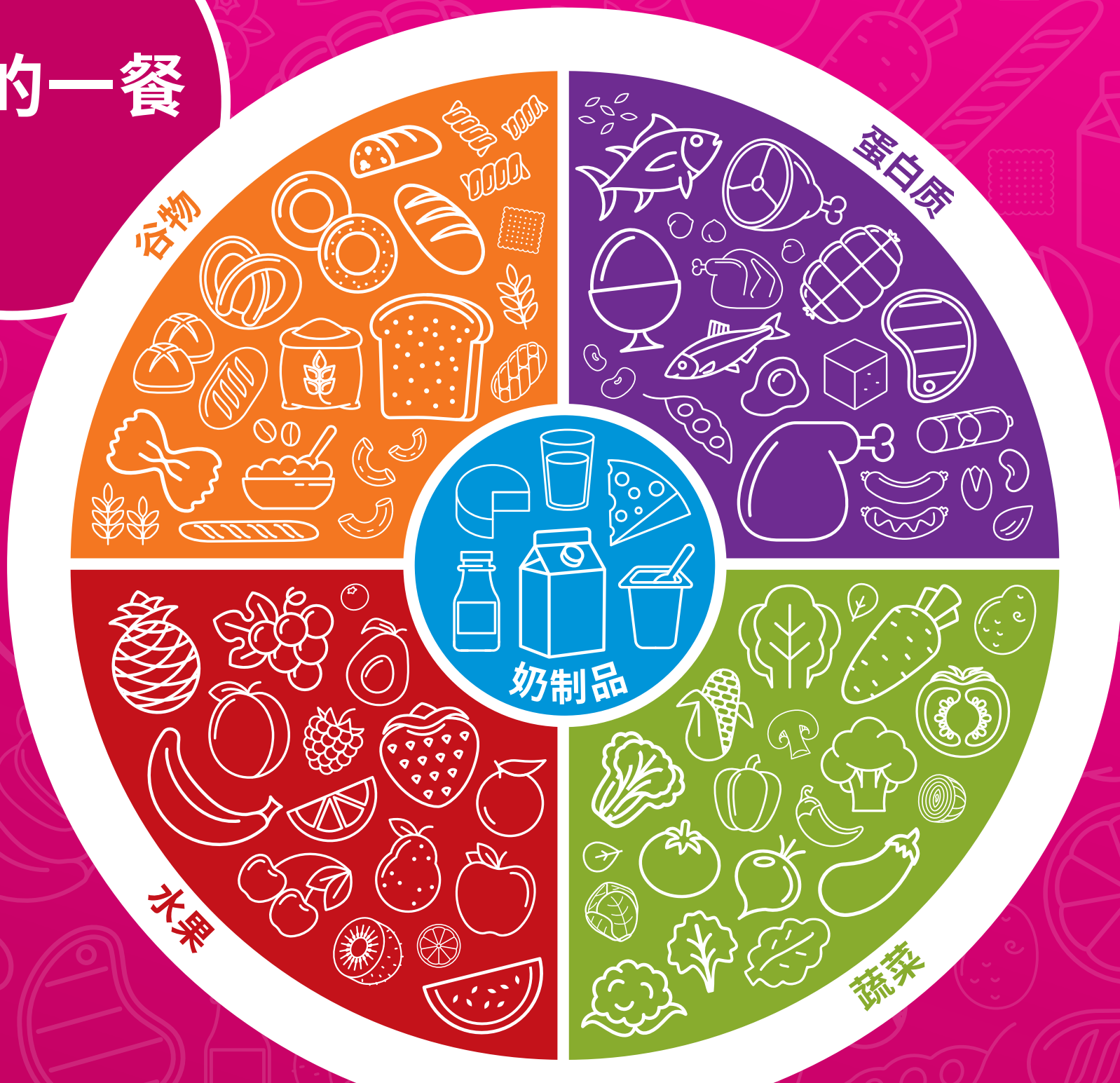


水果



蔬菜

健康的一餐



先从简单的目标做起

多吃水果和蔬菜。

尝试全谷物食物,如全麦面包或糙米。

少吃零食,如饼干、糖果和薯条。

喝水以及低脂或脱脂牛奶。



访问 www.myplate.gov, 了解有关美国农业部 MyPlate 计划的更多信息

饮水

饮水有助于使身体机能保持最佳状态。如果你摄入了充足水分，那么你的精力就更充沛，就能学得更高效、玩得更尽兴。

摄入充足水分意味着身体内的水分充足。脱水意味着身体内的水分不足，这可能会让你感到疲劳或头痛。

你应该在一天之中多次饮水，并试着通过可重复使用的水瓶来追踪饮水目标达成情况。



饮水目标：
每天至少喝 1 瓶水



如果你感到口渴,那说明你的身体迫切需要补充水分!但是,请不要等到口渴时才开始喝水。喝水的正确方式是少量多次,小口慢饮。

大量运动以及天气炎热时,请务必为自己补充水分。

每天少喝含糖饮料,例如:苏打水、运动饮料和果汁。尝试远离含糖饮料!



体育活动和锻炼是指活动身体并消耗能量,比如走路、在户外玩耍或做运动。多多运动有益于身体健康。尝试各种新的体育活动,找到最符合你喜好的活动。

有趣的锻炼方式有很多,例如跑步、跳舞、做园艺、做体育运动以及在课间休息时与朋友一起玩耍。

进行各种不同的训练将有助于改善多种身体素质。在接下来的几页中,你将了解有关柔韧性、力量和耐力的相关知识,这些身体素质对你的身体健康和运动表现都发挥着重要的作用。



运动目标:

每天运动 60 分钟
或更长时间



柔韧性

柔韧性 让你可以轻松地向各个方向弯曲和移动身体。

如果你柔韧性好,那就可以更轻松自在地参与游戏活动和做体育运动,而不会受伤。

你可以通过拉伸肌肉和做瑜伽来提高柔韧性。

提高柔韧性的运动:瑜伽、拉伸

利用柔韧性的运动示例:体操、舞蹈、游泳





耐力

.....

耐力 让你可以长时间活动身体,而不会感到疲劳。

耐力好意味着心肺功能好,因而可以跑得更远,玩得更久。

你可以做一些加快心率和加深呼吸的运动来提高耐力,例如:跳舞、骑自行车和游泳。

提高耐力的运动:赛跑、徒步、跳绳

用到耐力的运动示例:篮球、网球、足球





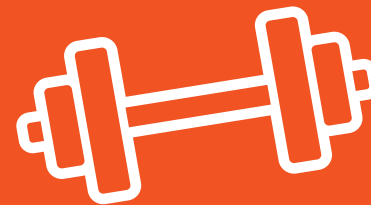
力量

力量代表肌肉的强壮程度。如果你力量强大,就可以跳得更高、投掷得更远、跑得更快、踢腿更有力。

你可以做一些锻炼肌肉的运动来增强力量,比如爬山、跳跃和举起重物。

改善力量的运动:俯卧撑、平板支撑、跳房子、吊杠杆

用到力量的运动示例:排球、保龄球、棒球



让我们一起动起来!

High 5 for Fitness 练习有 3 个难度级别。在本指南中,我们将针对各项身体素质,提供难度级别不同的练习。如果训练太过简单,那么可以进阶到下一级别、延长练习时间、增加练习次数,或者减少活动之间的休息时间。



1 级:
初级



2 级:
中级



3 级:
高级

想了解 High 5 for Fitness 提供的所有练习?请查看 High 5 for Fitness:面向 8-11 岁青少年的卡片和视频。



1 级 · 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。反复做 3 次。

战士 1 式

1. 右脚往前跨一大步。双臂向上伸直举过头顶，手掌相对。
2. 将左脚转向左侧，脚尖朝外。弯曲右膝。
3. 重复这个动作，这次左脚向前跨一大步。



补水小贴士：

水是最健康的饮料选择，
你应该尝试经常喝水。

1 级 · 柔韧性

下犬式

1. 手和膝盖触地。脚尖朝身体弯曲，抬起臀部，腿部尽可能伸直。两臂保持伸直。
2. 脚尖指向前方，头部下垂。





1 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

双脚起跳

1. 双脚并拢站立。
2. 双脚上下跳跃，并轻轻落地。



1 级 · 耐力

侧向滑动

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，弯曲膝盖。手臂在身体两侧打开。
2. 右脚向右侧踏出一步，然后左脚移到右脚旁边。
3. 向右重复做 5 次这个动作，然后向左再做 5 次。继续切换左右脚移动。



营养小贴士：
尝试每餐都吃蔬菜。



1 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

双手互推

1. 双手合掌，置于胸前，手肘弯曲。
2. 双手尽力互推，保持 5 秒。



实用的运动小贴士：

双手互推可以增强手臂和肩部肌肉的力量，因而可以增强抛球和击球等运动技能。

1 级 · 力量

提踵

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂放在身体两侧。
2. 尽可能高地向上提起脚跟，然后保持不动。
3. 脚跟落回地面。





2 级 · 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧，则需对身体两侧都进行拉伸。反复做 3 次。

布娃娃式

1. 站立时两脚开立，与肩同宽，双臂高举过头。
2. 缓慢向前弯腰，双臂垂向地面。可以弯曲膝盖。
3. 背部弯曲，头部低垂。



营养小贴士：

尝试多吃完整或切碎的水果，
以促进身体健康。

2 级 · 柔韧性

战士 2 式

1. 站立时双脚距离比肩膀稍宽，双臂展开向两侧伸直。
2. 将右脚转向右侧，脚尖向外，然后弯曲右膝。
3. 重复这个动作，这次左脚向前。



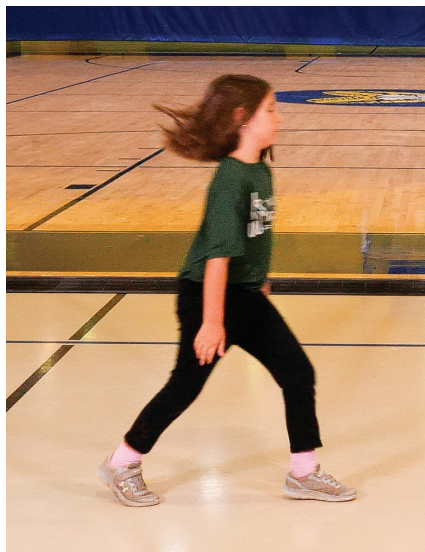


2 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

迈步小跑

1. 右脚前进，左脚跟随。
2. 右脚向前迈出一大步，左脚迅速跟上，然后重复动作
3. 继续迈步小跑，然后切换为左脚在前，右脚跟随。



2 级 · 耐力

单脚跳跃

1. 仅用右脚站立。
2. 向上跳跃，然后右脚轻轻落地。
3. 换左脚跳。



实用的运动小贴士：

单脚跳跃可以增强腿部的耐力和力量，让你在踢足球时发力更有劲，在跳啦啦操时跳得更高。



2 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

超人式

1. 俯卧，双腿伸直，同时双臂也向前伸直。
2. 同时抬起四肢，使其离地几英寸。
3. 保持这个姿势，然后放下四肢。



补水小贴士：

脱水意味着身体内的水分不足。

2 级 · 力量

坐姿抬腿

1. 坐直，右腿伸直，左腿弯曲，左脚平放在地面上。双臂环抱弯曲的左腿。
2. 将右腿抬高几英寸，然后保持这一姿势。放下右腿，然后重复动作。
3. 左右切换，抬高左腿。





3 级 · 柔韧性

每个拉伸动作做 30 秒钟。若拉伸动作重点拉伸身体的一侧,则需对身体两侧都进行拉伸。反复做 3 次。

蜘蛛式

1. 两脚分开站立, 双脚距离比肩膀稍宽, 然后弯曲膝盖。
2. 向前弯腰, 双手置于双脚之间的地面上。
3. 双手伸到腿后, 抓住脚跟。保持双脚平放。



3 级 · 柔韧性

桌子式

1. 首先摆出俯撑姿势，双臂伸直，膝盖着地。
2. 低头看向双手中间，背部挺直，然后保持这一姿势。



营养小贴士：

尝试低脂乳制食品和饮品，
如牛奶、奶酪和酸奶，
以帮助强健骨骼。

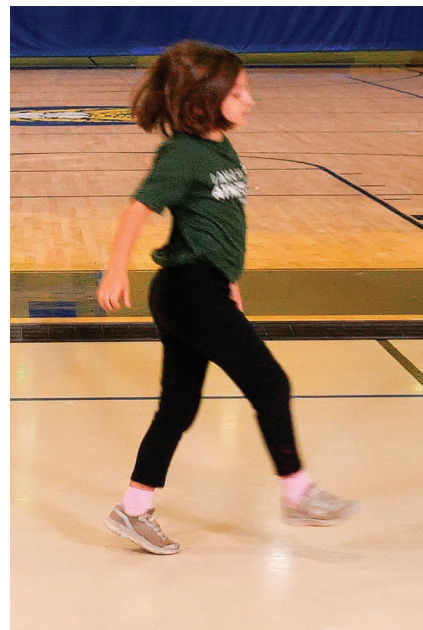


3 级 · 耐力

每个动作做 30 秒钟。每项训练之间休息 30 秒。反复做 3 次。

蹦跳

1. 左脚向前迈步并跳跃，然后右脚向前迈步并跳跃。摆动双臂。
2. 在活动区域蹦跳。



3 级 · 耐力

跨步跳

1. 跨步跳时，一只脚起跳，另一只脚落地。
2. 左脚向前迈出一大步，同时用力蹬地，向前跳跃。右腿向前迈一大步。
3. 双臂在身体两侧打开。
4. 先用左脚起跳，再用右脚起跳。



营养小贴士：

蛋白质可以帮助你的肌肉成长，
为你提供能量，让你在进
食后感到饱足。



3 级 · 力量

每个动作做 10 遍。休息 30 秒，然后做下一个动作。反复做 3 次。

死虫式

1. 平躺，双臂伸直举起，位于双肩正上方。弯曲膝盖并抬起双脚。
2. 放下右臂，将右臂伸过头顶，伸直左腿，然后保持这一姿势。
3. 将手臂和腿放回原位，然后换另一侧重复动作。



3 级 · 力量

螃蟹踢

1. 曲膝坐下，双脚平放在地面上。双手在身后撑地，手指朝后。
2. 抬起臀部，呈螃蟹姿势。
3. 向上踢右腿，然后放下，再向上踢左腿。持续踢腿和换腿。



肯定与期许

.....

祝贺你!你已经阅读完了本指南中的所有有用信息,不过 High 5 for Fitness 卡片和视频中还有更多内容等你探索!

卡片和视频提供的各种练习将帮助你实现每天运动 60 分钟或更长时间的目标。

先从初级的练习开始。如果训练太过简单,你可以进入下一级别,延长锻炼时间,增加每项训练的训练次数,或者减少训练之间的休息时间。

运动:

每天运动
60 分钟或更
长时间

饮水:

每天至少喝
1 瓶水

饮食:

每天要摄入
所有 5 种类
型的食物



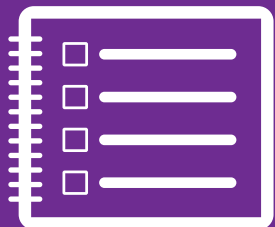
你一定能行!

.....

当你朝着饮食、饮水和运动的目标而努力时,追踪行动进度会对你很有帮助。以下几页列出了每周追踪表和 12 周追踪表。

你可以追踪 High 5 for Fitness 目标的每周达成情况,持续追踪 12 周。你也可以鼓励家人和朋友一起参与活动!在 12 周内就可以拥有健康体质。你一定能行!

要查找关于 High 5 for Fitness 的更多资源,请访问:
resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5



每周追踪表

使用此表帮助你追踪 High 5 for Fitness 目标的每周达成情况。请家人、老师或朋友督促你按时完成目标。

日期	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
饮食 给今天摄入的食物种类涂上颜色。							
饮水 如果你今天喝了 1 瓶水, 请给水瓶涂上颜色。							
运动 如果你今天运动了 60 分钟或更长时间, 请给鞋子涂上颜色。							
如果你实现了本周所有的 High 5 for Fitness 目标, 请给星星涂上颜色。	饮食			饮水		运动	

12 周追踪表

使用此表帮助你追踪 High 5 for Fitness 目标的达成情况。12 周追踪结束后,你可以使用一张新的表格,帮助自己长期保持健康,拥有强壮体质!

周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
饮食 如果你本周每天都有摄入所有 5 种食物,请给星星涂上颜色。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
饮水 如果你本周每天都至少饮用 1 瓶水,请给星星涂上颜色。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
运动 如果你本周每天都运动了 60 分钟或更长时间,请给星星涂上颜色。	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★



***Special
Olympics***

The contents of these “High 5 for Fitness Cards” were developed under generous funding from the US Department of Education, #H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the US Department of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government.

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.