

Trẻ em & hãỵ năng động!



Thường xuyên vận động thân thể là một phần quan trọng của lối sống khỏe mạnh. Đưa chuyện vận động thân thể lên hàng ưu tiên và khuyến khích trẻ em tập có những thói quen tốt từ thuở bé là điều quan trọng và có thể giúp các em phát triển những kỹ năng cần thiết để tiếp tục có lối sống năng động trọn đời.

Tại sao năng vận động là điều quan trọng với trẻ em?

Năng vận động đem lại rất nhiều lợi ích cho trẻ em từ 5 đến 12 tuổi như:

- đẩy mạnh sự tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh
- làm cho xương và bắp thịt cứng cáp
- giữ thăng bằng tốt hơn và phát triển các kỹ năng
- duy trì và phát triển sự dẻo dai
- giúp đạt và giữ thể trọng khỏe mạnh
- tim mạch hoạt động tốt
- giúp thư giãn
- đáng bộ vững vàng hơn
- có cơ hội kết bạn
- tăng cường lòng tự tin

(Các Đề Nghị Hoạt Động Thể Lực của Úc dành cho trẻ từ 5-12 tuổi)

Trẻ em không năng vận động đầy đủ sẽ mất cơ hội có được những lợi ích này và dễ bị dư cân hoặc mập phì khiến các em sẽ càng khó vận động và theo kịp bạn bè khác hơn nữa, trong lãnh vực thể thao hoặc chơi đùa. Ngoài ra, các em còn rất có thể dễ bị những tật bệnh như Suyễn, bàn chân phẳng và trật khớp vì bị dư cân.

Về lâu về dài, tình trạng dư cân hoặc mập phì có thể góp phần gây ra các bệnh như huyết áp và mỡ trong máu (cholesterol) cao, bệnh tiểu đường loại II và bệnh gan. Theo nghiên cứu gần đây, các dấu hiệu cảnh báo của những tật bệnh này có thể xuất hiện ở các thiếu niên nặng cân mới mười lăm tuổi.

tiếp theo ở mặt kia...

Muốn biết thêm thông tin và ỳ kiến về việc ăn uống lành mạnh và các hoạt động, xin vào www.healthykids.nsw.gov.au

Trẻ em cần hoạt động ở mức độ nào?

Trẻ em nên tham gia ít nhất 60 phút (và đến một vài tiếng) hoạt động thể lực, kể cả hoạt động khiến các em phải 'thở hồng học' mỗi ngày. Để giúp con em quý vị đạt được điều này, các em cần có cơ hội năng động tại trường, sau giờ học và vào cuối tuần.

Hoạt động này không cần phải thực hiện tất cả cùng một lúc mà có thể tích lũy dần trong cả ngày bằng cách đi bộ hoặc cưỡi xe đạp đi học và về nhà, tham gia các hoạt động khác nữa tại trường, chạy nhảy chơi đùa ở nhà hoặc chơi thể thao sau giờ học và ngày cuối tuần.

Ngoài việc năng vận động, điều quan trọng cần nhớ là giới hạn thời gian con em quý vị xem 'màn ảnh nhỏ' chẳng hạn như TV, chơi trên mạng internet hoặc trò chơi máy vi tính không quá hai tiếng một ngày.

Xin nhớ

- Trẻ em phải đội nón/mũ, mang giày thích hợp và thoa kem chống nắng loại 30+ khi vận động ngoài trời.
- Khuyến khích trẻ em uống thật nhiều nước khi các em hoạt động hoặc chơi thể thao.
- Tạo thể quân bình với lối sống năng động cho con em bằng chế độ ăn uống lành mạnh – xin nhớ giới hạn những thức ăn có nhiều chất béo bão hòa, đường và/hoặc muối.



Tôi có thể làm gì để giúp con em tôi năng vận động?

Nêu gương năng vận động và có thái độ tích cực về việc năng vận động. Nếu các em nhìn thấy quý vị thích vận động và thấy vui thú, các em có thể sẽ dễ tham gia hơn.

Khuyến khích việc chạy nhảy chơi đùa trong sân sau, đi bộ rảo bước, nhảy theo điệu nhạc, cưỡi xe đạp hoặc các hoạt động mạnh hơn như chạy bộ, bơi lội, chơi thể thao như đá banh, bóng ném (netball) hoặc bóng rổ.

Dành thời giờ để cả gia đình cùng vận động – cùng với con em đi bộ đến công viên gần nhà, cưỡi xe đạp hoặc dẫn chó đi bộ.

Giúp con em 'chạy nhảy chơi đùa' bằng cách mua những món quà khuyến khích các em vận động như trái banh, gậy đánh banh (bat), sợi dây để nhảy dây và các trang bị khác. Đây sẽ là cách thức vui nhộn để quý vị giúp con em phát triển và tập luyện kỹ năng của các em.

Đậu xe cách xa chỗ đến (bất kể là trường học, sân vận động hoặc cửa hàng) rồi đi bộ đến.

Bảo đảm con em có cơ hội vận động thân thể sau giờ học – hoặc chạy nhảy chơi đùa hoặc chơi thể thao có giám sát. Thảo luận với con em về những hoạt động các em thích tham gia.

Giữ cho mọi thứ có tính cách thú vị. Nếu có thể được, hãy để cho con em tham gia những hoạt động khác nhau để các em có thể tìm ra một hoặc nhiều hoạt động các em thích và muốn tiếp tục.

Bắt đầu từ từ rồi tăng dần mức độ vận động của con em, đặc biệt nếu hiện nay các em không vận động nhiều.

Giới hạn thời gian quý vị cho phép con em xem TV, truy cập mạng internet và chơi máy vi tính và khuyến khích các em tham gia các sinh hoạt có tính cách vận động thân thể khác.

Muốn biết thêm thông tin và ý kiến về việc ăn uống lành mạnh và các hoạt động, xin vào

www.healthykids.nsw.gov.au