

Nên vận động mỗi ngày

Quý vị có biết?

- ★ Tại NSW, chỉ có khoảng một phần tư trẻ em từ 5 đến 15 tuổi vận động thể lực mỗi ngày ít nhất 60 phút ở mức độ trung bình đến mạnh mẽ.
- ★ Các em trai ở Lớp 6, 8 và 10 vận động nhiều hơn các em gái, tuy nhiên mức vận động thể lực giảm dần theo tuổi.

Tại sao nên vận động?

Vận động thể lực thường xuyên là phần quan trọng để cơ thể trở nên lành mạnh và luôn được lành mạnh.

Khuyến khích trẻ em và thiếu niên vận động từ lúc nhỏ sẽ đặt ra các thói quen tốt ngay từ đầu và giúp các em phát triển các kỹ năng mà các em cần để giữ cho các em luôn vận động suốt đời.

Vận động thể lực thường xuyên sẽ giúp cho trẻ em và thiếu niên:

- tăng trưởng và phát triển một cách lành mạnh
- tạo dựng cơ bắp và xương vững chắc
- cải thiện sự quân bình và phát triển các kỹ năng
- duy trì và phát triển sự dẻo dai
- đạt được và duy trì thể trọng lành mạnh
- cải thiện sức khỏe tim mạch
- giảm thiểu căng thẳng và cảm thấy thư giãn hơn
- cải tiến tư thế
- tăng lòng tự tin và tự trọng
- vui chơi với bạn bè và có bạn mới.



Trẻ em và thiếu niên nào không vận động thể lực đầy đủ sẽ có nhiều nguy cơ bị trở thành dư cân hoặc béo phì. Việc này làm cho các em khó vận động và khó theo kịp trong việc chơi đùa hoặc thể thao.

Bị dư cân cũng có thể làm cho trẻ có khuynh hướng dễ bị các tình trạng như suyễn, chứng bàn chân phẳng, bong gân. Về lâu về dài, việc này có thể dẫn đến các tình trạng như cao huyết áp và cholesterol, bệnh tim, tiểu đường Loại 2 và bệnh gan.

Các nhà nghiên cứu cho biết rằng các dấu hiệu cảnh báo của các tình trạng này có thể thấy được ở các thiếu niên dư cân ở độ tuổi chỉ chừng 15 tuổi trở lên.

“Vận động thể lực không cần phải thực hiện tất cả vào một lúc. Việc vận động có thể được tích lũy suốt ngày”

tiếp qua trang sau ▶

Vận động nhiều thế nào?

Trẻ em và thiếu niên nên có ít nhất 60 phút vận động thể lực mỗi ngày, kể cả các sinh hoạt mạnh mẽ làm cho các em 'thở phì phò'. Các em còn có được lợi lộc về mặt sức khỏe hơn nữa nếu vận động thể lực khoảng một hoặc hai giờ mỗi ngày.

Để giúp trẻ em và thiếu niên vận động mỗi ngày, cần có các cơ hội để các em chơi đùa, chơi thể thao và tập thể dục ở trường, và sau giờ học và vào các ngày cuối tuần.

Sinh hoạt thể lực không cần phải thực hiện tất cả vào một lúc. Các sinh hoạt này có thể tích lũy suốt ngày qua việc đi bộ hoặc đạp xe từ nhà đến trường và về nhà, tham gia vào các sinh hoạt tại trường, chơi đùa vận động tại nhà hoặc tham gia vào môn thể thao có tổ chức sẵn sau giờ học và vào cuối tuần.

Cách thức để giúp trẻ em và thiếu niên trở nên vận động hơn

- Hãy làm gương mẫu tốt và có thái độ tích cực với việc vận động. Nếu các em thấy quý vị ưa thích các hoạt động thể lực và vui chơi, thì việc này cũng thúc đẩy các em tham gia.
- Khuyến khích các em chơi đùa ở sân sau, nhảy múa theo điệu nhạc, đạp xe hoặc tham gia vào các sinh hoạt mạnh mẽ như chạy, bơi lội hoặc chơi các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ hoặc bóng lưới.
- Dành ra thì giờ để gia đình cùng nhau vận động – đi bộ đến công viên địa phương, đạp xe hoặc dắt chó đi dạo.
- Khuyến khích việc 'chơi đùa vận động' bằng cách mua các món quà nhằm giúp trẻ em và thiếu niên vận động, chẳng hạn như banh, vợt, dây nhảy và các dụng cụ khác. Việc này cũng giúp các em phát triển và thực tập các kỹ năng mới.

- Đạp xe ở một khoảng cách khá xa nơi muốn đến – như trường học, tiệm buôn hoặc trung tâm thể thao – và đi bộ khoảng đường còn lại.
- Nhớ kiểm soát trẻ nhỏ và thiếu niên có cơ hội để vận động sau giờ học, qua việc chơi đùa vận động hoặc qua môn thể thao có tổ chức.
- Khuyến khích trẻ nhỏ và thiếu niên thử các sinh hoạt hoặc các môn thể thao khác nhau để các em có thể tìm thấy một hoặc nhiều môn mà các em thật sự ưa thích.
- Khởi sự một cách từ từ và tạo dựng lượng mức vận động thể lực mà các em thực hiện, nhất là nếu như các em chưa từng vận động nhiều trước đây.
- Giới hạn lượng thời gian mà trẻ em và thiếu niên dành cho giải trí trên 'màn ảnh nhỏ' – như xem TV, lên mạng trực tuyến hoặc chơi các trò chơi vi tính – không quá 2 tiếng mỗi ngày.
- Trẻ em và thiếu niên phải đội mũ nón, mang giày thích hợp và bôi kem chống nắng 30+ khi các em vận động ngoài trời.
- Nhớ đảm bảo các em uống nhiều nước khi vận động thể lực hoặc chơi thể thao.
- Cần có thức ăn lành mạnh để mang lại năng lượng cho lối sống đầy hoạt động – nhớ đảm bảo con em của quý vị chọn các thức ăn uống lành mạnh; và hạn chế các thức ăn nào có nhiều đường, muối và chất béo bão hòa.

Muốn biết thêm chi tiết và gợi ý về việc ăn uống lành mạnh và vận động thể lực, xem www.healthykids.nsw.gov.au