



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

# TẬP THỂ DỤC

TẬN HƯỞNG LỐI SỐNG NĂNG ĐỘNG



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Tập thể dục hàng ngày đầy đủ là một trong các yếu tố chính giúp trẻ em sống khỏe mạnh về thể chất, tâm thần và cảm xúc. Đáng tiếc là trẻ em ngày càng ít vận động hơn vì dành nhiều thời gian hơn cho việc coi TV, chơi trò chơi video, và sử dụng Internet. Tuy nhiên, với những lựa chọn sáng suốt, quý vị có thể bảo đảm việc hình thành các thói quen lành mạnh cho gia đình của quý vị để có lối sống năng động.



Những lợi ích của việc vận động kéo dài trong suốt cuộc đời, từ việc hình thành bộ xương chắc khỏe, và tăng thêm độ săn chắc và dẻo dai của cơ bắp, cho tới việc duy trì dáng người cân đối. Ngoài ra, việc đó cũng giúp giảm bớt tâm trạng căng thẳng và giúp chính các em cảm thấy tự tin hơn và tăng thêm lòng tự trọng. Mục tiêu của việc vận động là duy trì tình trạng khỏe mạnh qua nhiều hoạt động khác nhau, những hoạt động vốn đã trở thành một phần tự nhiên và thú vị trong cuộc sống của đứa trẻ. Các bậc phụ huynh có thể giúp bằng cách truyền đạt tầm quan trọng của việc tập thể dục, nêu gương qua lối sống năng động của chính mình, và tạo nhiều cơ hội để các em tập thể dục.



Trợ giúp trường học và cộng đồng tại địa phương trong việc cung cấp thêm hoạt động giáo dục thể chất, các khu công viên, và các trung tâm giải trí cho trẻ em.

## ★ CÁC HƯỚNG DẪN VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT ★

Trẻ em từ hai tuổi trở lên nên vận động ở mức độ vừa phải ít nhất 60 phút mỗi ngày, và 30 phút vận động cơ thể ở mức độ mạnh từ ba tới bốn lần một tuần. Chú trọng tới các hoạt động tăng sức, mức độ dẻo dai và mềm dẻo.

### LỨA TUỔI

### KHẢ NĂNG PHÁT TRIỂN

### CÁC HOẠT ĐỘNG ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH

Từ 2 tới 3 tuổi

Rất thích tìm hiểu thế giới của các em qua việc chơi đùa

Những hoạt động không phải theo tổ chức như chạy, leo trèo, đu, chơi trong hộp cát

Từ 4 tới 5 tuổi

Bắt đầu hợp tác hơn và có thể tham gia một số trò chơi có tổ chức

Có thể chơi với bóng, vòng, đi xe đạp với bánh xe dành cho trẻ em tập đi xe, và tham gia vui chơi nhảy múa và thể dục dụng cụ

Từ 6 tới 12 tuổi

Có thể tiếp thu nhanh các kỹ năng mới cho các môn thể thao cá nhân và theo nhóm

Các môn thể thao đua tranh có tổ chức thí dụ như đá bóng, hoặc các hoạt động không đua tranh như nhảy múa hoặc yoga

## ★ VẬN ĐỘNG ÍT HƠN ★

Nghiên cứu cho thấy rằng TV, các trò chơi video, Internet, và việc nói chuyện qua điện thoại làm giảm bớt thời gian trẻ em dành cho các hoạt động thể chất.

### ★ NGỒI COI TV QUÁ NHIỀU CÓ THỂ GÂY HẠI

- Trẻ em có thể không vận động trong nhiều giờ, do đó dẫn tới tình trạng mập phì.
- Nhiều chương trình không phù hợp với trẻ em để coi hoặc nghe, và có thể làm tăng thêm tính hung hăng ở những trẻ em dễ bị tác động khi coi TV.
- Coi TV là hoạt động thụ động, làm giảm bớt thời gian trẻ em dành để đọc sách hoặc tham gia vui chơi sáng tạo.
- Trẻ em có thể bị ảnh hưởng bởi các chương trình quảng cáo khuyến khích sử dụng các đồ chơi không thích hợp hoặc các loại thực phẩm không lành mạnh.

### ★ CÁCH GIỚI HẠN THỜI GIAN COI TV CỦA CON QUÝ VỊ

- Lựa chọn kỹ những chương trình mà con quý vị coi, chú trọng tới các chương trình giáo dục trên TV.
- Biến việc coi TV thành một phần trong thời gian sinh hoạt của gia đình, cùng thảo luận về chương trình đó.
- Không đặt TV trong phòng ngủ của trẻ em. Thay vào đó, đặt TV trong khu vực sinh hoạt chung nơi quý vị có thể giám sát việc sử dụng TV.
- Giới hạn thời gian coi TV, chơi các trò chơi video, và sử dụng máy tính ở mức một giờ mỗi ngày đối với trẻ em từ hai đến năm tuổi.

## ★ CÁC SINH HOẠT THÚ VỊ, MIỄN PHÍ, CHO GIA ĐÌNH

Không phải tốn nhiều tiền cho việc giữ vóc dáng cân đối. Để giúp con quý vị tạo một lối sống lành mạnh, hãy lập kế hoạch các hoạt động thể chất trong sinh hoạt gia đình. Quý vị có thể tiến hành hoạt động cần thiết trong lúc dành thời gian quý giá sum họp cùng gia đình.

- Chơi trò ném bắt hoặc tung đĩa nhựa
- Nhảy múa theo nhạc
- Chơi kéo co hoặc trốn tìm
- Tham gia các tổ chức trong cộng đồng thí dụ như Police Athletic Leagues, Các Câu Lạc Bộ Dành Cho Các Em Trai và Em Gái (Boys and Girls Clubs), và Các Chương Trình YMCA có tổ chức các lớp thể dục, các giải thi đấu thể thao, và các hoạt động
- Đi bộ đường dài trong môi trường tự nhiên
- Vui chơi tại các khu vui chơi và công viên trong vùng
- Thăm viếng bãi biển, hồ, hoặc sông
- Cùng làm việc nhà như cào lá, hút bụi, hoặc lau sàn nhà
- Đi xe đạp
- Dẫn chó đi dạo

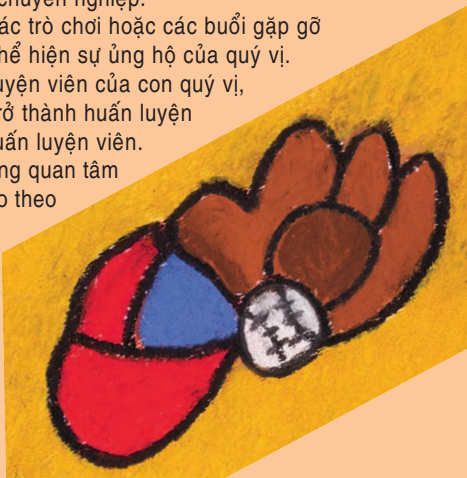
Dinh dưỡng đầy đủ và tập thể dục hàng ngày là sự kết hợp tuyệt vời.



## ★ THỂ THAO

Chơi thể thao là một cách rất tốt để sống năng động và giúp học hỏi nhiều giá trị quan trọng. Khuyến khích nhưng không ép buộc con quý vị tham gia các môn thể thao. Tìm hiểu xem em quan tâm tới hoạt động nào, và ủng hộ em.

- Lưu ý tới khổ người, các sở thích và khả năng của con quý vị.
- Để con quý vị tiếp xúc với nhiều hoạt động và kinh nghiệm mới.
- Không giới thiệu các môn thể thao đua tranh trước khi con quý vị tròn sáu tuổi. Trẻ em ở lứa tuổi nhỏ hơn có thể khó tuân theo các nguyên tắc chơi, hiểu sự hợp tác và sự thua cuộc.
- Bảo đảm là con quý vị được bác sĩ nhi khoa kiểm tra sức khỏe kỹ lưỡng trước khi bắt đầu chơi bất kỳ một môn thể thao nào.
- Giữ các mục tiêu có thể thực hiện được cho bản thân quý vị và con quý vị. Đa số trẻ em đều không trở thành các vận động viên thể thao chuyên nghiệp.
- Cố gắng tham dự các trò chơi hoặc các buổi gặp gỡ của con quý vị để thể hiện sự ủng hộ của quý vị.
- Tìm hiểu về huấn luyện viên của con quý vị, hoặc chính quý vị trở thành huấn luyện viên hoặc phụ tá huấn luyện viên.
- Nếu con quý vị không quan tâm tới các môn thể thao theo nhóm, hãy thử các môn thể thao cá nhân như bơi hoặc tennis, hoặc thử nghiệm các hoạt động không liên quan tới thể thao như võ và múa.



## ★ AN TOÀN

- Duỗi dài trước và sau khi tập thể dục để giúp tránh hiện tượng co cứng cơ.
- Luôn mang dụng cụ phù hợp với hoạt động; ví dụ, nón bảo hiểm, tấm đệm đỡ khuỷu tay, tấm đệm đỡ đầu gối, kính bảo hộ, và nệm bảo vệ.
- Tuân Theo Nguyên Tắc Nói Chuyện/Hát: Nếu trẻ em thờ nặng nhọc đến mức không thể hát nhưng vẫn có thể nói được, các em có lẽ đang tập thể dục ở cường độ thích hợp.
- Hướng dẫn con quý vị cách ngừng tập thể dục nếu em cảm thấy đau, choáng ngất hoặc chóng mặt, hoặc buồn nôn.
- Thoa kem chống nắng cho con quý vị khi em tham gia các hoạt động ngoài trời.
- Liên tục giám sát chặt chẽ trong các sinh hoạt dưới nước. Trẻ nhỏ có thể bị chết đuối trong lượng nước rất ít.

## ★ MẬP PHÌ

Nhiều trẻ em hiện nay đang gặp vấn đề về tình trạng quá mập và tình trạng này có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe trong cuộc sống sau này. Mập phì thường được định nghĩa là có cân nặng cao hơn 20% so với những trẻ em khác ở cùng độ tuổi. Không nên áp dụng các biện pháp ăn kiêng khắc nghiệt, nhưng bác sĩ nhi khoa của quý vị có thể giúp quý vị thiết lập một kế hoạch giảm cân lành mạnh.

### NGUYÊN NHÂN GÂY MẬP PHÌ

Ăn nhiều calo hơn mức cơ thể có thể hấp thụ

Ăn quá nhiều đồ ăn nhanh hoặc đồ ăn linh tinh

Ăn vặt giữa các bữa ăn chính

Dùng thức ăn để khỏa lấp những cảm xúc

Những bậc cha mẹ có thói quen ăn uống không tốt và không tập thể dục

### QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP CON MÌNH

Sau các bữa ăn, cho các em ăn trái cây tươi thay vì đồ ngọt trắng miệng. Tạo nhiều cơ hội thú vị cho con quý vị chạy nhảy và chơi đùa.

Chuẩn bị và dọn ăn các bữa ăn cân bằng dinh dưỡng và bữa ăn đậm lạnh mạnh. Tránh dùng soda và các loại thực phẩm có hàm lượng calo cao như kẹo, bánh ngọt (cookies), và khoai tây thái lát (chips).

Cắt toàn bộ đồ ăn đi trong thời gian giữa các bữa ăn. Ăn các bữa ăn chính và bữa ăn đậm vào các khoảng thời gian nhất định. Cho uống nước lọc.

Không bao giờ dùng đồ ăn để thưởng, phạt, hoặc nịnh trẻ. Lắng nghe và nói chuyện với con quý vị hàng ngày. Cả gia đình cùng ăn.

Đặt ra các nguyên tắc tương tự về đồ ăn và thói quen tập thể dục cho tất cả mọi người trong gia đình. Trẻ em sẽ bắt chước những gì quý vị làm.

## ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

### CÁC CUỐN SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

THE BERENSTAIN BEARS AND TOO MUCH TV

Stan & Jan Berenstain

TODDLEROBICS: ANIMAL FUN

Zita Newcome

THE BUSY BODY BOOK

Lizzy Rockwell

### CÁC TỔ CHỨC

HEALTHY CHILDREN [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

KIDSHEALTH [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)