



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543).

Nếu bạn quan tâm đến việc tìm hiểu thêm
về các chương trình và dịch vụ của chúng
tôi, vui lòng truy cập www.chs-ca.org



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

©2025 Children's Home Society of California

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

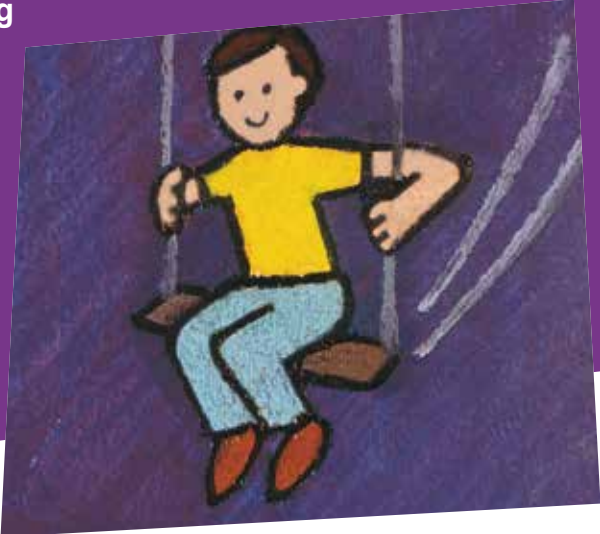
TẬN HƯỞNG LỜI SỐNG NĂNG ĐỘNG



Tập thể dục đầy đủ hàng ngày là một trong những yếu tố quan trọng cho sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của trẻ. Thật tiếc là trẻ em ngày càng ít vận động hơn vì chúng dành nhiều thời gian trước màn hình như máy tính, điện thoại di động và máy tính bảng. Tuy nhiên, bằng cách đưa ra những lựa chọn sáng suốt, bạn có thể đảm bảo gia đình mình phát triển thói quen sống lành mạnh và năng động.



Lợi ích của việc giữ vận động kéo dài suốt đời, từ việc xây dựng xương chắc khỏe và cải thiện sức mạnh và sức bền của cơ bắp cho đến việc duy trì cân nặng khỏe mạnh để giảm rủi ro sức khỏe và cải thiện sức khỏe não bộ. Ngoài ra, nó còn giúp giảm căng thẳng và tăng sự tự tin và lòng tự trọng của trẻ. Mục tiêu là duy trì thể thực thông qua nhiều hoạt động khác nhau và biến chúng thành một phần tự nhiên, thú vị và thường xuyên trong cuộc sống của trẻ. Cha mẹ có thể giúp đỡ bằng cách dạy trẻ về tầm quan trọng của việc tập thể dục, trở thành hình mẫu thông qua lối sống năng động của chính mình và cung cấp nhiều cơ hội rèn luyện thể chất khác nhau.



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

★ HƯỚNG DẪN HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT ★

Trẻ em từ hai tuổi trở lên được khuyến cáo nên tham gia ít nhất 60 phút hoạt động cường độ vừa phải mỗi ngày và bao gồm 30 phút hoạt động thể chất mạnh mẽ từ ba đến bốn lần mỗi tuần. Tập trung vào các hoạt động giúp tăng cường sức mạnh, sức bền và sự linh hoạt. Các hướng dẫn sau đây cung cấp ý tưởng cho trẻ em phát triển bình thường và có thể cần phải điều chỉnh dựa trên khả năng hiện tại của trẻ.

TUỔI CỦA TRẺ	KHẢ NĂNG PHÁT TRIỂN	HOẠT ĐỘNG ĐỀ XUẤT
2-3 tuổi	Rất thích khám phá thể giới của mình thông qua trò chơi vận động	Các trò chơi không có cấu trúc như chạy, leo trèo, đu đưa và chơi trong hố cát
4-5 tuổi	Trở nên phối hợp hơn và có thể tham gia một số trò chơi có tổ chức	Chơi bóng và vòng, đi xe đạp có bánh phụ, nhảy múa, chạy và leo trèo
6-12 tuổi	Có thể nhanh chóng học các kỹ năng mới cho các môn thể thao cá nhân và đồng đội	Các môn thể thao có tổ chức, cạnh tranh như bóng đá, hoặc các hoạt động không cạnh tranh như khiêu vũ, nhảy dây, chơi ô ăn quan hoặc yoga

★ GIẢM THIỂU TÌNH TRẠNG KHÔNG HOẠT ĐỘNG ★

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng các thiết bị kỹ thuật số có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

- ★ QUÁ NHIỀU THỜI GIAN DÙNG MÀN HÌNH CÓ THỂ GÂY HẠI
- Trẻ em có thể không hoạt động trong nhiều giờ, điều này có thể dẫn đến tăng cân, các vấn đề mãn tính về cổ và lưng, và khó ngủ.
 - Nếu không có bộ lọc dành cho phụ huynh được thiết lập đúng cách, một số chương trình hoặc nội dung có thể không phù hợp với trẻ em
 - Giảm thời gian dành cho hoạt động sáng tạo và trí tưởng tượng
 - Trẻ em có thể bị ảnh hưởng bởi các quảng cáo khuyến khích đồ chơi không phù hợp hoặc lựa chọn thực phẩm không lành mạnh
- ★ CÁCH GIỚI HẠN THỜI GIAN SỬ DỤNG MÀN HÌNH
- Đặt ra ranh giới rõ ràng và nhất quán về việc sử dụng thời gian sử dụng màn hình
 - Tạo các khu vực không có màn hình, chẳng hạn như trong bữa ăn và trong phòng ngủ
 - Sử dụng màn hình cùng con để bạn có thể theo dõi nội dung và tránh để con sử dụng công nghệ một mình

★ **HOẠT ĐỘNG GIA ĐÌNH VUI VẺ, MIỄN PHÍ**

Giữ gìn vóc dáng không nhất thiết phải tốn nhiều tiền. Để giúp con bạn xây dựng lối sống lành mạnh, hãy lên kế hoạch cho các hoạt động thể chất trong thời gian dành cho gia đình. Một số ý tưởng bao gồm:

- Chơi bắt bóng hoặc ném đĩa bay
- Nhảy theo nhạc
- Chơi đuổi bắt hoặc trốn tìm
- Tham gia nhóm giải trí cộng đồng địa phương, tại đó có các lớp học, giải đấu thể thao và hoạt động
- Đi bộ dưới thiên nhiên
- Chơi ở các sân chơi và công viên địa phương
- Tham quan bãi biển, hồ hoặc sông
- Cùng nhau làm việc nhà như cào lá, hút bụi hoặc quét nhà
- Đi xe đạp
- Đi dạo quanh khu phố

★ **THỂ THAO**

Chơi thể thao là cách tuyệt vời để duy trì sự năng động và dạy trẻ nhiều giá trị quan trọng. Khuyến khích nhưng đừng ép buộc con bạn tham gia thể thao. Tìm hiểu những gì chúng quan tâm và hỗ trợ

- Xem xét độ cao lớn, sở thích và khả năng của con bạn
- Cho con bạn tiếp xúc với nhiều hoạt động và trải nghiệm mới
- Việc tuân thủ các quy tắc, hiểu được tinh thần đồng đội và đối phó với sự thua cuộc có thể rất khó khăn đối với trẻ nhỏ; hãy suy nghĩ xem con bạn đã sẵn sàng cho cam kết như vậy chưa
- Đảm bảo con bạn được bác sĩ nhi khoa khám sức khỏe toàn diện trước khi bắt đầu bất kỳ môn thể thao nào - Đặt ra mục tiêu thực tế cho bản thân và con bạn
- Cổ gắng tham dự các trận đấu hoặc cuộc gặp gỡ của con bạn để thể hiện sự ủng hộ của bạn
- Tìm hiểu về huấn luyện viên của con bạn hoặc tự mình trở thành huấn luyện viên hoặc trợ lý huấn luyện viên
- Nếu con bạn không thích các môn thể thao đồng đội, các môn thể thao cá nhân như bơi lội, quần vợt, võ thuật hoặc khiêu vũ có thể là những lựa chọn thay thế tốt



Dinh dưỡng tốt và tập thể dục hàng ngày là sự kết hợp hoàn hảo.



★ **AN TOÀN**

- Kéo giãn cơ trước và sau khi tập thể dục để giúp ngăn ngừa căng cơ
- Luôn luôn đeo thiết bị phù hợp cho một hoạt động; ví dụ, mũ bảo hiểm, miếng đệm khuỷu tay, miếng đệm đầu gối, kính bảo hộ và miếng đệm bảo vệ
- Thực hiện theo Quy tắc Nói/Hát: Nếu trẻ thở quá nặng đến mức không thể hát được nhưng vẫn có thể nói được thì có lẽ trẻ đang tập luyện ở cường độ phù hợp.
- Dạy trẻ ngừng tập thể dục nếu trẻ cảm thấy đau hoặc buồn nôn, ngất xỉu hoặc chóng mặt, hoặc khó thở
- Mặc đồ bảo hộ khi chơi ngoài trời, chẳng hạn như mũ, kính râm và kem chống nắng. - Luôn giám sát con bạn trong mọi hoạt động dưới nước. Trẻ em có thể chết đuối ở độ sâu chỉ 4 cm (1½ inch) nước

★ **BÉO PHÌ**

Khoảng 1/5 trẻ em và thanh thiếu niên ở Hoa Kỳ bị béo phì (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ, 2024.). Béo phì được định nghĩa là có Chỉ số khối cơ thể (BMI) ở mức hoặc cao hơn mức phần trăm thứ 95 theo độ tuổi và giới tính. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nhi khoa nếu bạn có thắc mắc hoặc lo lắng về cách hỗ trợ con bạn duy trì cân nặng khỏe mạnh.

NGUYÊN NHÂN GÂY BÉO PHÌ

CÁCH BẠN CÓ THỂ GIÚP CON BẠN

Thiếu hoạt động thể chất; ăn nhiều calo hơn lượng calo được sử dụng	Tạo nhiều cơ hội vui chơi và vận động cho con bạn. Sau bữa ăn, hãy cung cấp trái cây tươi thay vì món tráng miệng có đường
Ăn thực phẩm chế biến có nhiều calo	Chuẩn bị những bữa ăn tươi ngon, cân bằng dinh dưỡng. Tránh nước ngọt và các thực phẩm có nhiều calo như kẹo, bánh quy và khoai tây chiên bằng cách chuẩn bị sẵn đồ ăn nhẹ lành mạnh
Không ngủ đủ giấc. Nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa giấc ngủ kém và Chỉ số khối cơ thể (BMI) cao. Ngủ ít hơn 7 tiếng mỗi đêm thường xuyên có thể ảnh hưởng đến hormone kiểm soát cơn đói	Tạo thói quen trước khi đi ngủ cho con bạn giúp thúc đẩy giấc ngủ ngon, chẳng hạn như tắm rửa, đánh răng và đọc sách cùng nhau trên giường
Cha mẹ làm gương về thói quen ăn uống và không tập thể dục	Thiết lập thói quen ăn uống và tập thể dục giống nhau cho mọi người trong gia đình. Trẻ em sẽ sao chép những gì bạn làm

TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM

YOGA ABC

Christiane Engel

Ồ, NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM TỐT CHO BẠN!

TẤT CẢ VỀ VIỆC GIỮ SỨC KHỎE

Tish Rabe

CUỐN SÁCH BẠN RỌN

Lizzy Rockwell

TRANG WEB

TRẺ EM KHỎE MẠNH

www.healthychildren.org

SỨC KHỎE TRẺ EM

www.kidshealth.org

HỌC VIỆN NHI KHOA HOA KỲ

www.aap.org