

Chăm sóc trẻ

và sức khỏe của trẻ em

TỜ THÔNG TIN DÀNH CHO PHỤ HUYNH



Vận Động ở Tuổi Còn Ấm Ngủ và Tuổi Ấu Thơ

Đối với nhiều gia đình Úc, đời sống ngày càng thêm thụ động hơn. Nhiều người thay vì đi bộ thì lại lái xe, làm việc ngồi yên một chỗ trong nhiều giờ đồng hồ và xem TV hoặc xem cái gì đó chiếu trên màn hình để giải trí. Tuy nhiên nếu từ thuở còn bé con quý vị học được thú vui khi chơi đùa vận động, cháu có thể sẽ quen năng động cả đời.

Qua chơi đùa vận động, cơ thể trẻ em sẽ phát triển khỏe mạnh, học cách sử dụng các nhóm cơ bắp lớn nhỏ khác nhau và phát triển những kỹ năng quan trọng khác. Ngoài ra, trẻ em còn thấy chơi đùa vận động đem lại nhiều niềm vui!

Trẻ từ 0-5 nên vận động ra sao?

Trong những năm đầu đời, Chính Phủ Liên Bang đề nghị như sau:

- Khuyến khích trẻ sơ sinh năng động ngay từ lúc chào đời. Đối với trẻ em ở độ tuổi này, chơi đùa trên sàn có người trông coi là lý tưởng nhất.
- Trẻ em từ một đến năm tuổi, mỗi ngày nên vận động ít nhất ba giờ đồng hồ trong ngày.
- Trẻ sơ sinh, trẻ chập chững biết đi và trẻ lớp vờ lòng nên được tự do, không bị gò bó, thụ động hoặc phải ngồi yên lâu hơn một giờ đồng hồ, trừ khi các em đang ngủ.
- Đối với trẻ từ hai đến năm tuổi, thời gian ngồi trước màn hình (TV, máy vi tính, DVD, trò chơi điện tử) phải ít hơn một giờ đồng hồ trong một ngày.
- Đối với trẻ em dưới hai tuổi thì không nên cho ngồi trước màn hình.

Chơi đùa vận động có thể đơn giản là đi lại loanh quanh hoặc yên lặng chơi đùa sáng tạo. Vào những lúc khác, chơi đùa vận động sẽ mạnh mẽ hơn – chạy, nhảy, leo trèo, nhảy múa hoặc bơi lội.

Sử dụng cách thức đi lại vận động

Một trong những cách đơn giản nhất để lồng hoạt động vận động vào sinh hoạt thường ngày của quý vị và con quý vị là cách thức đi lại vận động.

Cách thức đi lại vận động có thể là đi xe đạp, đi bằng xi-cút-tơ hoặc giản dị là đi bộ. Có thể trẻ nhỏ chưa đủ sức đi bộ hay đạp xe đạp trong thời gian dài nhưng chắc chắn các em có thể đi bộ/đi xe đạp đôi chút. Hãy tính đến chuyện:

- đạp xe ở một nơi xa hơn một chút và đi bộ tới điểm đến
- đi lại bằng phương tiện chuyên chở công cộng và đi bộ đến trạm dừng hay ga xe lửa và đi bộ đi về
- tìm cách giảm thời gian trẻ em ngồi trên xe đẩy và khuyến khích con quý vị đi bộ.

Năng động là yếu tố cần thiết cho sự phát triển

Chơi đùa vận động trong tuổi ấu thơ là yếu tố cần thiết cho sự phát triển về mọi mặt, không chỉ về thể chất mà còn về mặt xã hội, tình cảm và trí tuệ nữa. Khi giúp trẻ em tập thói quen năng động từ thuở mới lọt lòng, quý vị có thể giúp các em giữ thói quen này cả đời. Hãy nói chuyện với nhà giáo dục của con để được biết thêm các ý kiến về chơi đùa vận động.

Tờ Thông Tin Dành Cho Cha Mẹ này được phát hành bằng các ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và quý vị có thể tải tài liệu này cùng các tài liệu tham khảo về máy vi tính từ trang mạng www.econnections.com.au

MỘT SÁNG KIẾN CỦA



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA MỘT TÀI KHỎAN GIÁO DỤC TỬ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA HỘI ĐỒNG QUỐC GIA VỀ THỪA NHẬN VIỆC CHĂM SÓC TRẺ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA BỘ GIA ĐÌNH, GIA CƯ, DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG VÀ THỂ DÂN SỰ VỤ LIÊN BANG