

Khuyến Khích Tập Thể Dục



Tập thể dục là cách tốt để trẻ em kiểm soát căng thẳng, giảm cảm giác lo âu và trầm cảm. Hoạt động thể chất cùng con quý vị thậm chí còn tốt hơn! Điều này rất tốt cho não bộ và cơ thể của quý vị, và có thể mang lại rất nhiều niềm vui cho cả quý vị cũng như con quý vị!

Tập thể dục cũng là một cách tốt để chống lại ảnh hưởng của căng thẳng độc hại. Điều này có thể làm giảm nguy cơ béo phì và các vấn đề sức khỏe khác như tiểu đường và bệnh tim. Hoạt động thể chất hàng ngày cho trẻ em có thể giúp cải thiện hành vi và khả năng tập trung, tăng cường hệ miễn dịch và giảm hormone gây căng thẳng—tất cả đều là những yếu tố có thể bị ảnh hưởng bởi Trải Nghiệm Tồn Thương Thời Thơ Ấu (ACE).

Sau đây là một số ý tưởng giúp con quý vị tập thể dục đầy đủ:

- **Tắt các màn hình.**

Khuyến khích trẻ vui chơi năng động ở trong nhà hoặc ngoài trời. Biến các hoạt động thể chất như đi bộ thường xuyên hoặc bơi lội thành một phần trong cuộc sống gia đình. Giới hạn thời gian sử dụng màn hình, bao gồm điện thoại, tivi và các thiết bị có màn hình khác xuống 1 giờ mỗi ngày. Đối với trẻ em dưới 18 tháng tuổi, việc sử dụng màn hình cho các mục đích ngoài trò chuyện video (để trẻ có thể nói chuyện với gia đình, bạn bè hoặc ông bà) nên hạn chế. Trẻ em từ 18–24 tháng tuổi không nên xem màn hình một mình.

- **Lên kế hoạch trước cho việc vui chơi.**

Đảm bảo con quý vị có thời gian và địa điểm để vui chơi. Nếu tập thể dục không phải là ưu tiên thì mọi người sẽ không tập thể dục. Hãy ghi vào lịch và lên kế hoạch cho những chuyến đi chơi cùng gia đình. Vui chơi cùng nhau sẽ thúc đẩy sức khỏe gia đình và cũng mang lại cơ hội gắn kết tuyệt vời!

- **Cung cấp đồ chơi giúp tích cực vận động.**

Cân nhắc bóng và vòng hula-hoop. Hãy chú ý đến những chiếc xe ba bánh và đồ chơi ngồi cưỡi đã qua sử dụng. Chỉ cần có những thứ này xung quanh cũng có thể giúp quý vị và con quý vị có thêm thời gian hoạt động. Hãy hỏi Chuyên Gia HealthySteps để biết danh sách các công viên cộng đồng gần đó và các nguồn lực khác hỗ trợ hoạt động vui chơi năng động.

NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2018). Sleep (Giấc ngủ). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity (Cái giếng sâu nhất: Chữa lành những ảnh hưởng kéo dài của nghịch cảnh thời thơ ấu). New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse (Rối loạn giấc ngủ và lạm dụng tình dục trẻ em). J Pediatr Psychol, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal (Hiểu về thói quen ngủ và kết quả học tập của trẻ vị thành niên: một bản đánh giá quan trọng). Sleep Med Rev, 7(6), 491-506.

Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: a longitudinal cohort study (Bắt nạt và chứng rối loạn giấc ngủ: một nghiên cứu nhóm đối tượng trong dài hạn). Pediatrics, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

