REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service

website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

multi cultural communication

Vietnamese
July 01, 1996

TRẺ EM VÀ VẤN ĐỀ VẬN ĐỘNG

HOW TO GET YOUR CHILDREN MOVING

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

TRẺ EM VÀ VẤN ĐỀ VẬN ĐỘNG

HOW TO GET YOUR CHILDREN MOVING

Sau giờ tan học và vào những ngày cuối tuần, con em quí vị làm gì? Chúng chạy chơi ngoài trời, ngoài công viên, chơi thể thao, cưỡi xe đạp với bạn bè, hay ngồi cả ngày trước TV; hoặc say mê với các trò chơi điện tử?

Theo các nghiên cứu gần đây, ở Úc, càng ngày càng có nhiều người bị chứng mập phì. Riêng về phía trẻ em, trong số ba em lại có một em bị chứng quá mập. Vấn đề này đưa đến một viễn ảnh không mấy sáng sủa: đa số trẻ em hiện quá mập, tương lai sẽ trở thành những người bị chứng mập phì, và những người này thường dễ bị các chứng bệnh nguy hiểm chết người như đau tim, tiểu đường, áp huyết cao và một số các chứng bệnh ung thư khác.

Một trong những lý do làm cho trẻ em ngày nay dễ trở nên mập phì hơn trẻ em thuộc các thế hệ trước đây là vì các em ít hoạt động. Trẻ em ở Úc chẳng hạn, đa số các em mỗi tuần xem truyền hình từ 20 đến 30 tiếng đồng hồ. Hơn thế nữa, muốn chuyển băng tần, các em không phải đi lại gần máy, mà chỉ ngồi một chỗ dùng hệ thống viễn khiển (remote control) để chuyển đài. Khi thấy đói bụng, các em không cần phải vào bếp, lục lọi, nấu nướng, mà chỉ cần nhấc điện thoại lên gọi, là có người mang thức ăn đến tận nhà.

Với những nỗ lực nhằm tiết kiệm thì giờ và làm cho cuộc sống giản tiện hơn, loài người hiện đang dựa nhiều vào các phương tiện điện tử và các tiện ích khác, nhưng chính vì thế mà mọi người ít vận động hơn. Thang máy, thang cuốn, cửa đóng mở tự động, là những phương tiện hữu ích, nhưng chúng lại làm cho con người trở nên "làm biếng" hơn.

Chính vì thế, quí vị nên khuyến khích con em mình vận động. Ngoài việc tránh được cho các em khỏi mập quá, sự vận động còn giúp cho các em phát triển khả năng phối hợp các cử động của cơ thể và tạo cho các em có thêm sự dẻo dai, cường tráng. Ngoài ra, sự vận động còn giúp các em tránh bớt được sự căng thẳng của tinh thần khi bước qua thời kỳ dậy thì. Sau đây là những phương pháp "buộc" con em mình phải vận động:

- Giới hạn thời gian các em coi tivi: trẻ em xem TV ít, thường khỏe mạnh, ít đau ốm hơn các em suốt ngày chỉ ngồi một chỗ xem TV.
- Nếu nhà ở gần trường, quí vị nên dắt con đi bộ đến trường, hơn là lái xe chở chúng đi. Đi bộ đến trường còn là dịp để cho phụ huynh và con em có dịp trò chuyện, tâm sự.
- Quí vị nên biến việc đi bộ thành một sinh hoạt chung của cả gia đình: đi bộ trong rừng, ngoài công viên hay bãi biển. Ngoài ra, quí vị còn có thể dùng những giây phút đạo chơi ngoài trời để dạy con về khung cảnh thiên nhiên. Một khi vấn đề này trở thành thói quen rồi, tương lai khi lớn lên, các em sẽ vẫn tiếp tục duy trì những hoạt động lành mạnh đó.
- Tổ chức các sinh hoạt để cả gia đình có dịp đi bộ chung với nhau: đi thăm sở thú, viện bảo tàng, hải học viện...
- Khuyến khích con em tham gia vào các môn thể thao đòi hỏi nhiều vận động: đá bóng, quần vợt, bóng chuyền... Nếu chúng không thích chơi những môn này, quí vị có thể giúp con mình tìm sự thích thú trong các hoạt động khác như bơi lội, tập võ tự vệ, đánh bóng bàn, nhảy múa, vân vân.
- Khi mua quà cho con trong dịp sinh nhật của chúng hay những ngày lễ quan trọng khác, quí vị nên tìm những thứ khuyến khích con mình có những sinh hoạt ngoài trời, thí dụ diều, bóng rổ, bóng chuyền...
- Đề ra những tấm gương: bất cứ khi nào có dịp, quí vị nên đi bộ hơn là lái xe (thí dụ đi bộ ra đầu đường mua mấy món lặt vặt); dùng cầu thang hơn là thang máy hay thang cuốn, vân vân ◆

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quí vị xem lại trong niên giám điện thoại.