๐ สนับสนุนให้ลูกๆร่วมเล่นกีฬา แต่ถ้าลูกไม่ชอบกีฬาก็จงช่วยให้เขาได้ทำกิจกรรมอื่นๆที่ชอบแทน เช่น ว่ายน้ำ เต้นรำ ฝึกศิลปะการป้องกันตัว ปีนเขาในสถานที่ หรือฝึกโยคะ

๐ เมื่อท่านเลือกของขวัญให้เด็ก จงมองหาสิ่งที่จะช่วยให้เด็กได้ออกแรงออกกำลัง เช่น จานร่อนฟรีสบี้ ลูกบอลล์ชนิดต่างๆ ว่าว หรือเครื่องเล่นกลางแจ้ง เช่น ชิงช้าและกระดานลื่น

๐ ทำตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็นเมื่อสามารถทำได้ เช่น เดินไปร้านค้าแทนที่จะขับรถไป ใช้บันไดแทนลิฟท์ ย่างขาก้าวขึ้นบันไดเลื่อนด้วยเมื่อใช้บันไดเลื่อน

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ถูกต้องในขณะที่พิมพ์แต่มิได้ตรวจทานให้เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ท่านอาจจำเป็นต้องสอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

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

multicultural communication

Thai

1/7/96

จะทำอย่างไรให้ลูกเคลื่อนไหว

How to Get Your Children Moving

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

จะทำอย่างไรให้ลูกเคลื่อนไหว

How to Get Your Children Moving

ลูกๆของท่านใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ทำอะไรบ้าง พวกเขาออกไปเล่นข้างนอกหรือในสวนบ้างหรือเปล่า พวกเขาเล่นกีฬา ขี่จักรยาน หรือเล่นโรลเลอร์ เบลดสเก็ตกันเพื่อนๆบ้างไหม หรือใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนั่งอยู่หน้าจอโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ เกมส์

ในขณะที่ผู้ใหญ่ในประเทศออสเตรเลียมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เด็กๆก็ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน การค้นคว้าวิจัยรายงานว่าเด็กทุกหนึ่งในสามคนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกินด้วย และมีโอกาสที่จะกลายเป็นโรคต่างๆได้มาก เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด

เหตุผลสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กๆในปัจจุบันมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมากกว่าในสมัยก่อนก็เพราะว่าเด็กในสมัยนี้เคลื่อนไหวน้อยกว่าเมื่อก่อน ตัวอย่างก็คือ โดยเฉลี่ยแล้วเด็กในประเทศออสเตรเลียในขณะนี้ดูโทรทัศน์ถึงประมาณสัปดาห์ละ 20-30 ชั่วโมง แม้แต่การเปลี่ยนช่องรับโทรทัศน์เด็กก็ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเพราะสามารถใช้รีโมทคอนโทรลได้ ไม่ต้องลุกไปหาอะไรรับประทานด้วย เพียงแต่ยกหูโทรศัพท์สั่งให้พิซซ่ามาส่งที่บ้านเท่านั้น

ด้วยความพยายามที่จะประหยัดเวลาและทำให้ชีวิตของเราสดวกสบายขึ้น ทั้งผู้ใหญ่และเด็กต่างพึ่งพาเครื่องช่วยและบริการต่างๆมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งเหล่านี้ลดกิจกรรมทางกายลง ลิฟท์ บันไดเลื่อน และประตูโรงรถชนิดกดปุ่มมีประโยชน์อย่างยิ่งแต่สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเคลื่อนไหวน้อยลง

นี่คือเหตุผลสำคัญที่เราจะต้องสนับสนุนให้เด็กๆได้เคลื่อนไหว นอกจากจะป้องกันมิให้เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนักแล้วกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายยังช่วยพัฒนาการทำงานประสานกันของส่วนต่างๆของร่างกายด้วย และช่วยให้มีความแข็งแกร่งทั้งทางร่างกายและจิตใจมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดความรู้สึกตึงเครียดซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมากกับเด็กๆเมื่อเขาย่างเข้าสู่ระยะวัยรุ่น ต่อไปนี้คือวิธีการบางอย่างที่จะช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหว

- จำกัดเวลาดูโทรทัศน์ เด็กที่ดูโทรทัศน์น้อยจะมีสุขภาพโดยทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรงกว่า
- หากโรงเรียนอยู่ในระยะทางที่เดินถึงได้ จงพาลูกเดินไปโรงเรียนแทนที่จะขับรถไปส่ง การเดินไปโรงเรียนกับลูกจะทำให้ท่านมีเวลาที่จะคุยกับลูกมากขึ้น
- บรรจุการเดินไว้เป็นส่วนหนึ่งของการทำกิจกรรมในครอบครัว พาลูกๆสำรวจบริเวณต่างๆที่เป็นป่า พากันไปเดินเล่นในสวนสาธารณะหรือชายหาด ใช้เวลาในขณะที่ทำกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ลูกๆได้เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติที่แวดล้อมพวกเขาอยู่ หากท่านทำให้การเดินและกิจกรรมกลางแจ้งอื่นๆเป็นกิจวัตรประจำของครอบครัวลูกๆก็มีแนวโน้มที่จะดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงว่องไวต่อไปเมื่อเติบโตขึ้น
- เมื่อพากันไปที่ชานบ้าน จงมองหากิจกรรมที่ต้องมีการเดินเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การไปเที่ยวสวนสัตว์ หรือไปพิพิธภัณฑ์