

- สนับสนุนให้ลูกๆร่วมเล่นกีฬา แต่ถ้าลูกไม่ชอบกีฬาก็จงช่วยให้เขาได้ทำกิจกรรมอื่นๆที่ชอบแทน เช่น วาดรูป เดินรำ ฟังศิลปะการป้องกันตัว ปีนเขาในสถานที่ หรือ ฝึกโยคะ
- เมื่อท่านเลือกของขวัญให้เด็ก จงมองหาสิ่งที่จะช่วยให้เด็กได้ออกกำลังกายกำลัง เช่น จานร่อนfrisbee ลูกบอลชนิดต่างๆ วัว หรือเครื่องเล่นกลางแจ้ง เช่น ชิงช้าและกระดานลื่น
- ทำตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็นเมื่อสามารถทำได้ เช่น เดินไปร้านค้านั้นที่จะขับรถไป ใช้บันไดแทนลิฟท์ ย่างขาก้าวขึ้นบันไดเลื่อนด้วยเมื่อใช้บันไดเลื่อน

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด ออกจากขณะนี้
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น นปี
จจ บั นอย! ตลอดเวลา ท่านอาจจำ เป็น นต์
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

จะอย่างไรให้ลูกเคลื่อนไหว

How to Get Your Children Moving

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

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

phone: (02) 9382 8111

จะอย่างไรให้ลูกเคลื่อนไหว

How to Get Your Children Moving

ลูกๆของท่านใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ทำอะไรบ้าง พวกเขาออกไปเล่นข้างนอกหรือในสวนข้างหรือเปล่า พวกเขาเล่นกีฬา จักรยาน หรือเล่นโรลเลอร์ เบลลสก็ดกับเพื่อนๆบ้างไหม หรือใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นที่หน้าจอโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ เกมส์

ในขณะที่ผู้ใหญ่ในประเทศออสเตรเลียมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เด็กก็ตกอยู่ในสถานเดียวกัน การค้นคว้าวิจัยรายงานว่าเด็กทุกหนี่งในสามคนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกินด้วย และมีโอกาสที่จะกลายเป็นโรคต่างๆได้มาก เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกงอก

เหตุผลสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กในปัจจุบันมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมากกว่าเป็นสมัยก่อนก็เพราะว่าเด็กในสมัยนี้เคลื่อนไหวน้อยกว่าเมื่อก่อน ตัวอย่างก็คือ โดยเฉลี่ยแล้วเด็กในประเทศออสเตรเลียในขณะที่ดูโทรทัศน์ถึงประมาณสัปดาห์ละ 20-30 ชั่วโมง แม้ว่าการเปลี่ยนช่องรับโทรทัศน์เด็กก็ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเพราะสามารถใช้รีโมทคอนโทรลได้ ไม่ต้องลุกไปทำอะไรรับประทานด้วย เพียงแต่ยกหูโทรศัพท์สั่งให้พิชซ่ามาส่งที่นั่นเท่านั้น

ด้วยความพยายามที่จะประหยัดเวลาและทำให้ชีวิตของเราสะดวกสบายขึ้น ทั้งผู้ใหญ่และเด็กต่างพึ่งพาเครื่องช่วยและบริการต่างๆมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งเหล่านี้ลดกิจกรรม

ทางกายลง ลิฟท์ บันไดเลื่อน และประตูโรงรถอัตโนมัติประโยชน์อย่างยิ่งแต่สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเคลื่อนไหวน้อยลง

นี่คือเหตุผลสำคัญที่เราจะต้องสนับสนุนให้เด็กๆได้เคลื่อนไหว นอกจากจะป้องกันมิให้เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนักแล้วกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายยังช่วยพัฒนาการทำงานประสานกันของส่วนต่างๆของร่างกายด้วย และช่วยให้มีความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดความรู้สึกลังเลซึ่งเก็บความรู้สึกลังเลที่เกิดขึ้นมากกับเด็กๆเมื่อเขาเข้าสู่ระยะวัยรุ่น ต่อไปนี้คือวิธีการบางอย่างที่จะช่วยให้เด็กๆได้เคลื่อนไหว

- จำกัดเวลาดูโทรทัศน์ เด็กที่ดูโทรทัศน์น้อยจะมีสุขภาพโดยทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรงกว่า
- หากโรงเรียนอยู่ในระยะทางที่เดินถึงได้ จงพาลูกเดินไปโรงเรียนแทนที่จะขับรถไปส่ง การเดินไปโรงเรียนกับลูกจะทำให้ท่านมีเวลาที่จะคุยกับลูกมากขึ้น
- บรรจุกการเดินไว้เป็นส่วนหนึ่งของการทำกิจกรรมในครอบครัว พาลูกๆสำรวจบริเวณต่างๆที่เป็นป่า พาท่านไปเดินเล่นในสวนสาธารณะหรือชายหาด ใช้เวลาในขณะที่ทำกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ลูกๆได้เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติที่แวดล้อมพวกเขาอยู่ หากท่านทำให้การเดินทางและกิจกรรมกลางแจ้งอื่นๆเป็นกิจวัตรประจำของครอบครัวลูกๆก็มีแนวโน้มที่จะดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงว่องไวต่อไปเมื่อเติบโตขึ้น
- เมื่อพากันไปเที่ยวนอกบ้าน จงมองหากิจกรรมที่ห้องมีการเดินข้าม เกี่ยวข้อง เช่น การไปเที่ยวสวนสัตว์ หรือไปพิพิธภัณฑ