

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Cho Các Gia Đình:

GIÚP EM VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Lớp 10 -12



ActNowBC

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Cho Các Gia Đình:

GIÚP EM VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

MỞ ĐẦU 3

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Là Gì?	3
Các Điều Kiện Chuyển Tiếp Tốt Nghiệp cho DPA Là Gì?	4
Tại Sao Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Lại Quan Trọng?	5
Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Có Khác Với Thể Dục Không?	6
Những Gì Được Kể Là Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày?	7
Những Cách Vận Động Cơ Thể Nhiều Hơn	8
Các Trở Ngại về Vận Động Cơ Thể và Các Hành Động để Vượt Qua Các Trở Ngại Đó	9
An Toàn	10
Theo Dõi Mức Tiến Bộ Của Em	11
Sổ Ghi Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày	12
Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày	13

MUỐN BIẾT THÊM Ý TƯỞNG VÀ TIN TỨC: 14

Phụ Đính: Những Loại Vận Động Cơ Thể	15
Ghi Chú	17



Mở Đầu

Vận động cơ thể hàng ngày thật quan trọng cho sức khỏe và an sinh của tất cả người dân tại Canada, nhất là thanh thiếu niên. Hãy tận dụng các cơ hội của em ngay bây giờ. Thói quen lành mạnh tập trong những năm của tuổi thiếu niên để trở thành thói quen khi là người lớn.

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày là gì?

Vận động cơ thể hàng ngày (DPA) là bất cứ loại vận động cơ thể nào mà em làm hàng ngày. Các chọn lựa về vận động cơ thể hàng ngày có thể tùy theo những gì em thích và quan tâm – bơi lội, khiêu vũ, thể thao, thể dục, sinh hoạt giải trí ... nhiều vô số kể. Tất cả các sinh hoạt đều quan trọng, miễn là em có cử động.

Tất cả học sinh tại BC đều phải tham gia DPA. Ở lớp 10 đến 12, em phải

- tham gia tối thiểu 150 phút vận động cơ thể mỗi tuần
- tham gia vận động từng khoảng thời gian 10 phút trở lên
- ghi lại việc tham gia DPA cho phần Chuyển Tiếp Tốt Nghiệp trong điều kiện về Sức Khỏe Cá Nhân
- gồm các sinh hoạt chịu đựng, sức mạnh và mềm dẻo
- gồm các sinh hoạt có cường độ từ trung bình đến nặng

EM CÓ BIẾT?

GẦN PHÂN NỬA GIỚI THiếu NIÊN KHÔNG VẬN ĐỘNG CƠ THỂ - CÁC EM VẬN ĐỘNG RẤT ÍT HOẶC KHÔNG VẬN ĐỘNG.

HƠN PHÂN NỬA GIỚI THiếu NIÊN KHÔNG VẬN ĐỘNG ĐỦ MỨC ĐỂ CÓ THỂ TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN TỐI ĐA.

(Xem Phụ Đính ở trang 15 để biết thêm chi tiết về các sinh hoạt chịu đựng, sức mạnh và mềm dẻo, và có cường độ trung bình và nặng).

Đây là các điều kiện tối thiểu để tốt nghiệp. Tuy nhiên, muốn có sức khỏe thể chất và tâm thần tối ưu, em nên vận động cơ thể ít nhất từ 60 đến 90 phút mỗi ngày.

Các Điều Kiện Chuyển Tiếp Tốt Nghiệp cho DPA Là Gì?

Các Điều Kiện về Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày



Kết Quả Học Tập Quy Định	Các Dấu Hiệu Đề Nghị về Thành Quả
Học sinh sẽ phải:	Học sinh nào hoàn toàn đáp ứng được Kết Quả Học Tập Quy Định đều có thể:
- tham gia sinh hoạt vận động cơ thể mỗi tuần tối thiểu 160 phút ở mỗi cấp lớp từ 10 đến 12 (tức là, trong lớp 10, 11 và 12)	- ghi lại sinh hoạt vận động cơ thể hàng ngày trong sổ ghi hàng tuần
- chứng tỏ kiến thức, thái độ và thói quen tích cực cần thiết để là người khỏe mạnh, có trách nhiệm về an sinh thể chất và cảm xúc của mình	- cho thấy các sinh hoạt đã chọn đúng với các mục tiêu vận động cá nhân của mình như thế nào, phản ảnh lối sống và các giới hạn thể chất

Tại Sao Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Lại Quan Trọng?

Học sinh vận động cơ thể hàng ngày thì vui tươi hơn và biểu lộ được hiệu năng học tập cải tiến ở trường. Vận động cơ thể sẽ giúp em đạt trọn tiềm năng trí tuệ, cảm xúc và thể chất. Vận động cơ thể bây giờ cũng sẽ giúp ngừa được các bệnh kinh niên trong tương lai.

Vận động cơ thể thường lệ

- tăng thêm sức;
- giảm bớt rủi ro bệnh tật như bệnh tim, tiểu đường và loãng xương;
- giúp cho xương và bắp thịt cứng chắc hơn;
- giúp duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh;
- nâng cao mức tập trung tư tưởng và hiệu năng học tập;
- thêm tự trọng;
- cho em có các cơ hội giao du với bạn bè và có bạn mới;
- cho em có các cơ hội gần gũi gia đình;
- giúp em thoải mái và giảm bớt căng thẳng;
- giúp em ngủ ngon hơn; và
- phát triển các kỹ năng lãnh đạo mà em có thể dùng suốt đời

EM CÓ BIẾT?

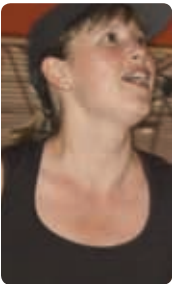
HỆ THỐNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA BRITISH COLUMBIA TÓN HƠN \$500 TRIỆU MỖI NĂM ĐỂ ĐIỀU TRỊ NHỮNG NGƯỜI BỊ THƯƠNG, BỆNH TẬT VÀ CÁC TÌNH TRẠNG PHÁT XUẤT TỪ LỐI SỐNG KHÔNG VẬN ĐỘNG CƠ THỂ CỦA HỌ.

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Có Khác Với Thể Dục Không?

Vận động cơ thể hàng ngày (DPA) là sinh hoạt vận động cơ thể em tham gia hàng ngày.

Thể dục (PE) là một lãnh vực hoặc môn học để em phát huy kiến thức, các kỹ năng cử động và thái độ để tham gia nhiều sinh hoạt vận động cơ thể.

Những Điểm Tương Đồng và Khác Biệt giữa DPA và PE



Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày (DPA)	Thể Dục (PE)
<ul style="list-style-type: none"> •hàng ngày tham gia các sinh hoạt vận động cơ thể để giúp củng cố sức chịu đựng, sức mạnh và mềm dẻo 	<ul style="list-style-type: none"> •gồm vận động cơ thể hàng ngày để giúp củng cố sức chịu đựng, sức mạnh và mềm dẻo, nhưng cũng gồm cả kiến thức (chẳng hạn như ăn uống lành mạnh để vận động cơ thể), phát triển các kỹ năng cử động cụ thể và các điều kiện liên quan đến an toàn, lãnh đạo và công bằng
<ul style="list-style-type: none"> •cần tham gia 150 phút mỗi tuần 	<ul style="list-style-type: none"> •một môn học bắt buộc từ Mẫu Giáo đến Lớp 10 (PE 10 là một điều kiện của Chương Trình Tốt Nghiệp) •môn nhiệm ý cho lớp 11 và 12
<ul style="list-style-type: none"> •Vận động cơ thể là một phần của các chương trình Thể Dục có thể hội đủ các điều kiện Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày. •Cũng có thể hội đủ các điều kiện Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày bằng các sinh hoạt khác ở trường, nhà hoặc cộng đồng. 	

Những Gì Được Kể Là Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày?

Vận động cơ thể có thể dễ hơn là em tưởng! Bất cứ sinh hoạt vận động cơ thể nào từ trung bình đến nặng mà em làm ở nhà, ở trường hoặc trong cộng đồng mỗi lần ít nhất 10 phút đều được tính là DPA. Thí dụ:

- đi học và về nhà (chẳng hạn như đi bộ hoặc đạp xe);
- vận động cơ thể trong những lớp ở trường, chẳng hạn như thể dục hoặc vũ;
- chơi các trò chơi và thể thao trong giờ ăn trưa;
- chơi trong các đội thể thao nhà trường;
- chơi trong các đội thể thao cộng đồng;
- việc làm bán thời gian có vận động cơ thể (chẳng hạn như giao báo, chất hàng lên kệ);
- dắt chó đi chơi;
- chơi các trò chơi với bạn hoặc gia đình (chẳng hạn như bóng rổ, thả đĩa bay, hockey, túc cầu);
- làm việc trong nhà (chẳng hạn như cào lá, rửa cửa sổ, xúc tuyết, chẻ củi); và
- các sinh hoạt giải trí cộng đồng (chẳng hạn như bơi lội, trượt băng, quần vợt, tai chi, vũ dân tộc, chèo ca nô).

Hãy nhớ rằng em không bắt buộc phải “giỏi nhất” trong bất cứ sinh hoạt vận động nào. Điều quan trọng là có tham gia.

EM CÓ BIẾT?

GIỚI TRẺ TRUNG

BÌNH XEM TV 23

TIẾNG MỖI TUẦN. ĐÓ

LÀ CHƯA KÉ THỜI

GIAN DỪNG MÁY

ĐIỆN TOÁN HOẶC

CHƠI TRÒ CHƠI

VIDEO.

Những Cách Vận Động Cơ Thể Nhiều Hơn

- Dùng phương tiện chuyên chở vận động như đi bộ hoặc đạp xe để đi học, đến chỗ làm việc, các sinh hoạt của em và các địa điểm khác. Nếu em ở quá xa để có thể đi bộ trọn quãng đường, hãy xuống xe buýt sớm vài trạm và đi bộ một hay hai dặm cuối cùng.
- Vận động cơ thể (chẳng hạn như cử tạ, chạy tại chỗ, dẫn người, đạp xe một chỗ) trong khi đang xem TV hoặc video.
- Tìm một người bạn thích cùng các sinh hoạt như em, và sắp xếp lịch trình để cùng vận động với nhau và khuyến khích lẫn nhau.
- Dự thêm một lớp PE hoặc lớp vũ ở trường.
- Thử một sinh hoạt vận động ngoài học trình hoặc tham gia một hội ở trường.
- Lấy một bản liệt kê các lớp và sinh hoạt tại trung tâm cộng đồng hoặc giải trí địa phương. Tìm sinh hoạt nào mới để thử, hoặc sinh hoạt nào em biết là mình thích nhưng đã lâu rồi chưa thử lại.
- Tham gia các sinh hoạt ở trường và cộng đồng như Chạy Terry Fox, Nhảy Dây Khỏe Tim, Rick Hansen Wheels in Motion và những kỳ chạy và đi bộ gây quỹ địa phương. Hoạch định sớm và tự lập ra một chương trình huấn luyện cho mình.
- Tìm các sinh hoạt ngoài trời (chẳng hạn như đi bộ trong rừng, tìm vật quý ngoài trời, chèo ca nô, leo đá, đi giày tuyết, chạy bộ, cỡi ngựa). Em sẽ hưởng được không khí trong lành lẫn vận động cơ thể.
- Chọn các sinh hoạt em thích làm!
- Tham gia một cộng đồng trên mạng để được yểm trợ và có các ý tưởng để vận động cơ thể nhiều hơn.



Nếu em gặp khó khăn để vận động cơ thể hàng ngày, hãy xem xét các trở ngại khiến không vận động được và có các hành động để vượt qua trở ngại.

Các Trở Ngại về Vận Động Cơ Thể và Các Hành Động để Vượt Qua Các Trở Ngại Đó

Trở Ngại	Các Hành Động để Vượt Trở Ngại
Tôi quá bận nên không có thì giờ để vận động.	Tìm những cách kết hợp vận động trong khi làm những việc khác chẳng hạn như đạp xe tại chỗ trong khi đang học, hoặc tập võ hoặc thể dục tim mạch trong khi xem TV. Cố sắp xếp các sinh hoạt em có thể làm trước hoặc sau giờ học, hoặc chọn thời điểm thích hợp nhất mỗi ngày. Và hãy nhớ rằng, dành chút thì giờ để vận động sẽ giúp em lo liệu được lịch trình bận rộn bằng cách giảm bớt căng thẳng và gia tăng khả năng tập trung tư tưởng.
Tôi không có sức để vận động cơ thể.	Vận động cơ thể thực sự cho em có sức! Em sẽ ngạc nhiên khi cảm thấy mình có sức hơn nhiều sau một lúc.
Tôi không có đúng thiết bị để vận động cơ thể.	Chọn các sinh hoạt không đòi hỏi thiết bị đặc biệt, chẳng hạn như chạy bộ, đi bộ hoặc dẫn người. Tìm các nguồn tài nguyên trợ giúp trong cộng đồng dành cho học sinh sử dụng (chẳng hạn như công viên, các trung tâm giải trí, studios, câu lạc bộ).
Tôi không biết vận động cơ thể như thế nào.	Bắt đầu bằng các sinh hoạt nào em không phải học các kỹ năng mới, chẳng hạn như đi bộ, leo cầu thang hoặc chạy bộ. Vận động với bạn cũng bắt đầu như em, hoặc người có kinh nghiệm hơn và có thể dạy cho em những gì họ biết. Hỏi xem có một câu lạc bộ vận động nào mà em có thể gia nhập ở trường như khiêu vũ hoặc giải trí ngoài trời. Học một lớp về những điều mới lạ, chẳng hạn như lớp pilates tại trung tâm cộng đồng hoặc câu lạc bộ sức khỏe.
Vận động cơ thể thật là chán.	Thử các sinh hoạt khác nhau. Chán chạy bộ? Hãy thử trượt giày bánh xe, Không thích cử tạ? Hãy thử pilates. Không thích ở trong nhà? Hãy thử một sinh hoạt ngoài trời. Chán làm một mình? Hãy rủ bạn hoặc người trong gia đình cùng sinh hoạt với em.
Tôi không giỏi và quá sợ sùng.	Mọi người đều bắt đầu từ một điểm nào đó. Em có thể có các sinh hoạt không gồm thêm người nào khác như đi bộ, chạy bộ hoặc ngay cả leo cầu thang. Vận động cùng với bạn bè quen em và quan tâm đến em sẽ giúp em học và vui thú sinh hoạt hơn mà không bị sợ sùng.
Tốn kém quá nhiều để vận động cơ thể.	Hãy chọn các sinh hoạt nào không đòi hỏi thiết bị đặc biệt, chẳng hạn như chạy bộ hoặc đi bộ. Tìm các nguồn tài nguyên trợ giúp trong cộng đồng với giá rẻ hoặc miễn phí, chẳng hạn như các chương trình công viên và giải trí. Hỏi xem trường em có hợp tác với các cơ sở địa phương hay không. Hoặc đến thư viện cộng đồng hoặc trên mạng để mượn video các sinh hoạt em có thể làm ở nhà (chẳng hạn như tai chi, pilates, võ thuật, vũ, thể dục tim mạch).

An Toàn

Vận động cơ thể thường lệ thật quan trọng cho sức khỏe của em, nhưng nếu không không thận trọng thì có thể gây thương tích. Tin mừng là có thể ngừa được các thương tích này.



Hãy xét đến những cách an toàn sau đây trước khi em tham gia bất cứ sinh hoạt vận động cơ thể nào:

- Nhớ tập nóng người đúng mức.
- Dùng đúng thiết bị bảo vệ cho loại sinh hoạt của em (chẳng hạn như nón an toàn, miếng che đầu gối, áo phao, giày thích hợp).
- Nhớ biết cách sử dụng thiết bị đúng mức.
- Dùng một hệ thống bạn bè, hoặc vận động nơi có những người khác trong trường hợp bị tai nạn. Điều này quan trọng cho tất cả mọi sinh hoạt, nhưng nhất là các sinh hoạt ngoài trời tại những nơi xa xôi vắng vẻ (chẳng hạn như thể thao trên nước, đi bộ trong rừng).
- Nhớ biết cách nhờ giúp nếu cần.
- Áp dụng biện pháp bảo vệ đúng mức về khí hậu nếu em vận động ngoài trời. Trường hợp này gồm loại quần áo thích hợp cho tình trạng lạnh hoặc ướt, và bảo vệ đối với ánh nắng như nón và kem chống nắng. Hãy chuẩn bị trước về thay đổi khí hậu, nhất là nếu em sẽ ở ngoài trời lâu.
- Đừng cố gắng quá sức khiến có thể bị thương.

Muốn biết thêm chi tiết về an toàn và vận động cơ thể, hãy đến web site của ActNowBC:

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity:_safety_and_injury_prevention/

Theo Dõi Mức Tiến Bộ Của Em

Không những cần phải theo dõi mức tham gia của em vào điều kiện Chuyển Tiếp Tốt Nghiệp, mà đó còn là một cách hay để giúp em thực hiện việc làm. Khi em có thể nhìn thấy được mức tiến bộ, em sẽ cảm thấy thích về các thành quả của mình và muốn tiếp tục.

Em có thể dùng những cách sau đây để giúp em theo dõi sinh hoạt vận động cơ thể và mức tiến bộ của mình:

- Hỏi nhà trường xem có mẫu tiêu chuẩn hoặc tờ theo dõi nào em cần dùng hoặc em có thể dùng một trong những tờ theo dõi mẫu ở các trang 12 và 13.
- Dùng sổ ghi không cần giấy – em có thể ghi danh với ActNowBC Physical Activity tracker (có tên www.actnowbc.ca), hoặc tự lập ra hệ thống theo dõi điện tử của chính mình.
- Đem theo một sổ ghi hoặc nhật ký để ghi lại sinh hoạt vận động cơ thể của mình. Ghi em vận động ở đâu, loại sinh hoạt gì, em vận động trong bao lâu và vận động đến mức nào.
- Dùng máy đếm bước đi để theo dõi số bước của em trong các sinh hoạt vận động cơ thể.
- Dùng Hệ Thống Định Vị Toàn Cầu (GPS) để theo dõi sinh hoạt, vận tốc, và khoảng cách của em trong các sinh hoạt ngoài trời như đi bộ trong rừng, chèo ca nô hoặc tìm vật quý ngoài trời.

EM CÓ BIẾT?

EM CÀNG Ở NGOÀI
TRỜI BAO NHIÊU THÌ
EM CÀNG VẬN ĐỘNG
CƠ THỂ BANY NHIỀU.

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày

Có thể dùng sổ này để theo dõi DPA ở cấp lớp hoặc toàn trường.

		Các Sinh Hoạt Chịu Đựng (phút)					Các Sinh Hoạt Sức Mạnh (phút)					Các Sinh Hoạt Mềm Dẻo (phút)					Tổng Số Phút
Tuần số	Thứ Hai																
	Thứ Ba																
	Thứ Tư																
	Thứ Năm																
	Thứ Sáu																
Tuần số	Thứ Hai																
	Thứ Ba																
	Thứ Tư																
	Thứ Năm																
	Thứ Sáu																
Tuần số	Thứ Hai																
	Thứ Ba																
	Thứ Tư																
	Thứ Năm																
	Thứ Sáu																
Tuần số	Thứ Hai																
	Thứ Ba																
	Thứ Tư																
	Thứ Năm																
	Thứ Sáu																
Tuần số	Thứ Hai																
	Thứ Ba																
	Thứ Tư																
	Thứ Năm																
	Thứ Sáu																

Muốn Biết thêm Ý Tưởng và Tin Tức:

Hãy đến các web sites sau đây để biết thêm chi tiết về vận động cơ thể hàng ngày.

Aboriginal Sport and Recreation (ASRA) (Thể Thao và Giải Trí Thổ Dân): www.asra.ca

Aboriginal Sport Circle (Giới Thể Thao Thổ Dân): www.aboriginalsportcircle.ca

Act Now BC: www.actnowbc.ca

Act Now BC for Students (Act Now BC cho Học Sinh): www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/

Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Liên Minh Vận Động Cơ Thể Trong Cuộc Sống cho Người Canada Bị Khuyết Tật): www.ala.ca

BC Recreation and Parks Association (Hội Giải Trí và Công Viên BC): www.bcrpa.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living (Hướng Dẫn Vận Động Cơ Thể để Sống Khỏe Mạnh của Canada): www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS) (Hội Nâng Cao Sinh Hoạt Phụ Nữ và Thể Thao và vận động Cơ Thể Canada): www.caaws.ca

BC Ministry of Education (Bộ Giáo Dục BC): www.gov.bc.ca/bced/

BC Special Olympics (Thế Vận Hội Đặc Biệt BC): www.specialolympics.bc.ca

Active Communities (Các Cộng Đồng Vận Động Cơ Thể): www.activecommunities.bc.ca



Phụ Đính: Các Loại Vận Động Cơ Thể

Muốn thu được lợi ích sức khỏe tối đa, các sinh hoạt vận động cơ thể của em nên gồm nhiều loại sinh hoạt khác nhau để giúp phát triển sức chịu đựng, sức mạnh và mềm dẻo.

Các sinh hoạt chịu đựng giúp cho tim, phổi và hệ thống hô hấp của em được khỏe mạnh và em có thêm sức. Các sinh hoạt gia tăng sức chịu đựng tim mạch nên ở cường độ từ trung bình đến nặng:

- vận động cơ thể trung bình làm cho em thở dồn dập hơn, tim đập nhanh hơn hoặc cả hai, nhưng không đủ để em không thể nói chuyện thoải mái trong lúc vận động. Các thí dụ về vận động cơ thể trung bình là đi bộ nhanh, khiêu vũ, bơi lội, trượt băng, đạp xe và chơi những môn như bóng rổ hoặc túc cầu.

Để giúp em hiểu thế nào là vận động cơ thể trung bình, hãy nghĩ đến lúc em cảm thấy như thế nào khi đi bộ ra đón xe buýt và đang trễ giờ. Em đi bộ nhanh đến mức nào để có đón được xe buýt là thí dụ về vận động cơ thể trung bình.

- vận động cơ thể nặng làm em thở dồn dập và tim đập nhanh đủ để tập hệ thống tim mạch. Tùy theo tình trạng sức khỏe của em, vận động nặng có thể làm em “thở hào hển”, và em vẫn có thể nói chuyện nhưng không thể thực sự đàm thoại. Các thí dụ về vận động cơ thể nặng là chạy nhanh, chạy bộ, thể dục tim mạch, khiêu vũ nhanh và bơi nhanh.

Để giúp em hiểu thế nào là vận động cơ thể nặng, hãy nghĩ lại thí dụ đón xe buýt. Bây giờ, thay vì đã trễ đón xe buýt và đi bộ nhanh, hãy tưởng tượng em đã lỡ chuyến xe và em đang chạy theo xe buýt để có đón cho kịp. Đây là thí dụ về tình trạng em có thể cảm thấy như thế nào khi em vận động cơ thể nặng.

Các sinh hoạt sức mạnh giúp cho bắp thịt và xương của em được cứng chắc, cải tiến tư thế cơ thể và giúp ngừa những bệnh trong tương lai như chứng loãng xương. Các sinh hoạt sức mạnh là các sinh hoạt giúp em phát triển bắp thịt và xương khỏe mạnh, chẳng hạn như đẩy hoặc kéo mạnh để mở cửa thật nặng, hoặc leo lên cầu thang hoặc một ngọn đồi. Muốn có sức khỏe chung thật tốt, hãy gồm nhiều sinh hoạt sức mạnh để tập các nhóm cơ khác nhau - ở cánh tay, phần giữa người và chân. Các sinh hoạt giúp phát triển sức mạnh bắp thịt gồm tập cử tạ, đạp xe, bơi lội, xúc tuyết và cào lá.



Các sinh hoạt mềm dẻo giúp cơ thể em cử động dễ dàng, bắp thịt và khớp cử động trơn tru. Vận động mềm dẻo thường xuyên có thể giúp em sống khỏe hơn, thọ hơn, để duy trì phẩm chất cuộc sống và độc lập khi lớn tuổi. Các sinh hoạt mềm dẻo gồm với xa, uốn người và dẫn tất cả các nhóm cơ. Các sinh hoạt giúp phát triển mức độ mềm dẻo gồm thể dục dẻo, bơi lội, pilates, tai chi và võ.

Ghi Chú:

