

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Cho Các Gia Đình:

Giúp con quý vị vận động cơ thể

Lớp K-3



BRITISH
COLUMBIA

ActNowBC

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Cho Các Gia Đình:

GIÚP CON QUÝ VỊ VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

GHI CHÚ CHO CHA MẸ	3
Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Là Gì?	4
Tại sao Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày Lại Quan Trọng?	4
Trẻ Em Cần Vận Động Cơ Thể Đến Mức Nào	5
Chúng Ta Có Phải Vận Động Liên Một Lúc từ 60 đến 90 Phút Hay Không?	5
Vận Động Cơ Thể Nào Cũng Như Nhau Hay Không?	6
Còn Các Lớp Thể Dục (PE) Thì Sao?	7
Em Thích Loại Vận Động Nào Nhất?	8
Em Có Biết?	10
Các Sinh Hoạt Em Có Thể Muốn Thử Ở Nhà	11
Trong Xóm (với cha hoặc mẹ hoặc anh chị em lớn hơn)	11
Trước, Trong hoặc Sau Giờ Học	11
Giữ An Toàn	12
Vận Động Nhiều Hơn - Được Thưởng!	13
Tờ Hứa Hẹn	15
Chúng Chỉ	21
MUỐN BIẾT THÊM Ý TƯỞNG VÀ TIN TỨC:	26
Ghi Chú	27



Ghi Chú cho Cha Mẹ

Kết quả nghiên cứu và kinh nghiệm đã cho thấy là học sinh vận động cơ thể hàng ngày thì khỏe mạnh hơn và học giỏi hơn ở trường so với trẻ không vận động. Vì thế mà Tỉnh Bang nay đòi hỏi tất cả học sinh Lớp K-12 phải vận động cơ thể hàng ngày.

Một số sinh hoạt đó sẽ là ở trường, là một phần trong chương trình giáo dục của học sinh. Nhưng vận động cơ thể ở trường chỉ là một phần của phương trình.

Muốn có được các lợi ích cần thiết để tăng cường và phát triển tối đa, trẻ em Lớp Mẫu Giáo đến Lớp 3 cần vận động cơ thể mỗi ngày từ 60 đến 90 phút.

Đối với một số trẻ em, chuyện này thật dễ dàng. Các em lúc nào cũng chạy nhảy. Nhưng trẻ khác có thể cần được hỗ trợ hoặc khuyến khích để thử các sinh hoạt mới và học cần phải vận động cơ thể thường lệ trong lối sống của mình.

Tập sách này có mục đích trợ giúp. Sách được viết cho trẻ cũng như các ý tưởng để vận động cơ thể hàng ngày.

Tùy theo tuổi của con quý vị, quý vị có thể đọc tập sách này cùng với trẻ. Hoặc quý vị có thể để cho con tự đọc và đọc cho quý vị nghe! Cách nào thì cả gia đình quý vị cũng có thể tìm hiểu về - và mong chờ - các lợi ích về thể chất, cảm xúc và xã hội của việc vận động cơ thể hàng ngày.

TẤT CẢ TRẺ EM ĐỀU CẦN VẬN ĐỘNG CƠ THỂ, KÈ CẢ NHỮNG TRẺ CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT, VÀ CÓ NHIỀU CHỌN LỰA CHO TRẺ GẶP NHIỀU KHÓ KHĂN HƠN.

MUÒN BIẾT CÁC THÍ DỤ, HÃY ĐẾN:

WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC

Vận Động Cơ Thể Hàng Ngày là gì?



“Vận động cơ thể hàng ngày” là cách hoa mỹ để nói về những việc như đi bộ, chạy, nhảy, chơi, múa, nhảy dây hoặc chơi thể thao hàng ngày.

Các sinh hoạt có thể là không định trước, chẳng hạn như chơi với chó của em, Hoặc có thể định trước, như đi bộ đến trường, chơi trong đội túc cầu hoặc giúp việc vặt ở nhà. Miễn là em cử động cơ thể trong 30 phút trở lên mỗi ngày, là em “vận động cơ thể”.

Hãy nhìn vào các hình bên trái và nghĩ về việc vận động. Bây giờ hãy khoanh vào những món có thể giúp em vận động – và giúp em lớn lên khỏe mạnh.

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

Vận động cơ thể hàng ngày giúp cơ thể em tăng trưởng. Vận động cũng giúp em vui vẻ hơn, và giúp em học giỏi hơn ở trường. Trẻ em có vận động cơ thể cảm thấy thoải mái, có nhiều sức và thường ít bệnh hơn. Vận động cơ thể hàng ngày cũng là một cách vui chơi với gia đình và bạn bè.

Em thích gì nhất về việc vận động cơ thể? Em có thể nói ra ba loại khác nhau hay không?

Trẻ Em Cần Vận Động Cơ Thể Đến Mức Nào?

Muốn thu được tất cả các lợi ích của vận động cơ thể, trẻ em trong Lớp Mẫu Giáo đến Lớp 3 nên vận động tổng cộng mỗi ngày từ 60 đến 90 phút.

Nếu em đi học Mẫu Giáo nửa ngày, em sẽ có 15 phút vận động cơ thể ở trường mỗi ngày. Nếu em đi học Mẫu Giáo trọn ngày, hoặc Lớp 1, 2 hoặc 3, em sẽ có 30 phút ở trường mỗi ngày.

Muốn được khỏe mạnh và vui tươi nhất, em cũng nên vận động khi không đi học.

Em có thể làm những gì để vận động cơ thể ở nhà và trong cộng đồng của mình? (Muốn biết thêm ý tưởng, xem trang 11)

Chúng Ta Có Phải Vận Động Liên Một Lúc từ 60 đến 90 Phút hay không?

Không. Em có thể vận động thành nhiều lần ngắn hơn, chẳng hạn như mỗi lần 10 hoặc 15 hoặc 30 phút. Tính chung lại sẽ thành. $10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 60$

Những số sau đây cộng lại thành bao nhiêu?

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$



$$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$

Em có nghĩ được một số sinh hoạt em muốn làm mỗi lần 10 hoặc 15 phút hay không?

Còn các sinh hoạt em muốn làm lâu hơn thì sao?



Vận Động Cơ Thể Nào Cũng Như Nhau Hay Không?

Không. Có ba loại sinh hoạt cơ bản: chịu đựng, mềm dẻo và sức mạnh. Em nên cố vận động mỗi loại một ít hàng tuần.

Các sinh hoạt chịu đựng như chạy, nhảy, trượt băng, bơi lội và đạp xe đạp giúp cho tim và phổi tăng trưởng và cho em có nhiều sức. Các loại này làm em cảm thấy tim đập nhanh hơn và cơ thể nóng lên.

Tuần này em đã có các loại sinh hoạt chịu đựng nào?

Ở Trường

Ở Nhà

Các sinh hoạt mềm dẻo như co dãn người, thể dục dẻo và múa gồm các cử động uốn người và vớ xa. Các loại này giúp em di chuyển dễ dàng và dẫn cơ thể.

Tuần này em đã có các loại sinh hoạt mềm dẻo nào?

Ở Trường

Ở Nhà

Các sinh hoạt sức mạnh như đong đưa trên thanh hít, cào lá hoặc khiến thực phẩm giúp các bắp thịt và xương tăng trưởng.

Tuần này em đã có các loại sinh hoạt sức mạnh nào?

Ở Trường

Ở Nhà

Còn Các Lớp Thể Dục (PE) Thì Sao?

Các lớp Thể Dục ở trường là một cách thật hay để học những điều mới, và để vui chơi. Thời gian em vận động trong lớp là một phần – nhưng không phải tất cả - của vận động cơ thể hàng ngày. Em vẫn cần vận động những lúc khác như giờ chơi, giờ ăn trưa, sau giờ học và vào những ngày cuối tuần.



Em có thể làm cho sinh hoạt vui hơn bằng cách kể cho gia đình nghe về những trò chơi em chơi trong lớp PE, và mời gia đình cùng chơi ở nhà với em. Hoặc tự lập ra các sinh hoạt của riêng em mà có thể cả gia đình chơi chung. Em có thể nghĩ ra bao nhiêu ý để cả gia đình vận động? (Muốn biết thêm ý tưởng, xem trang 11)

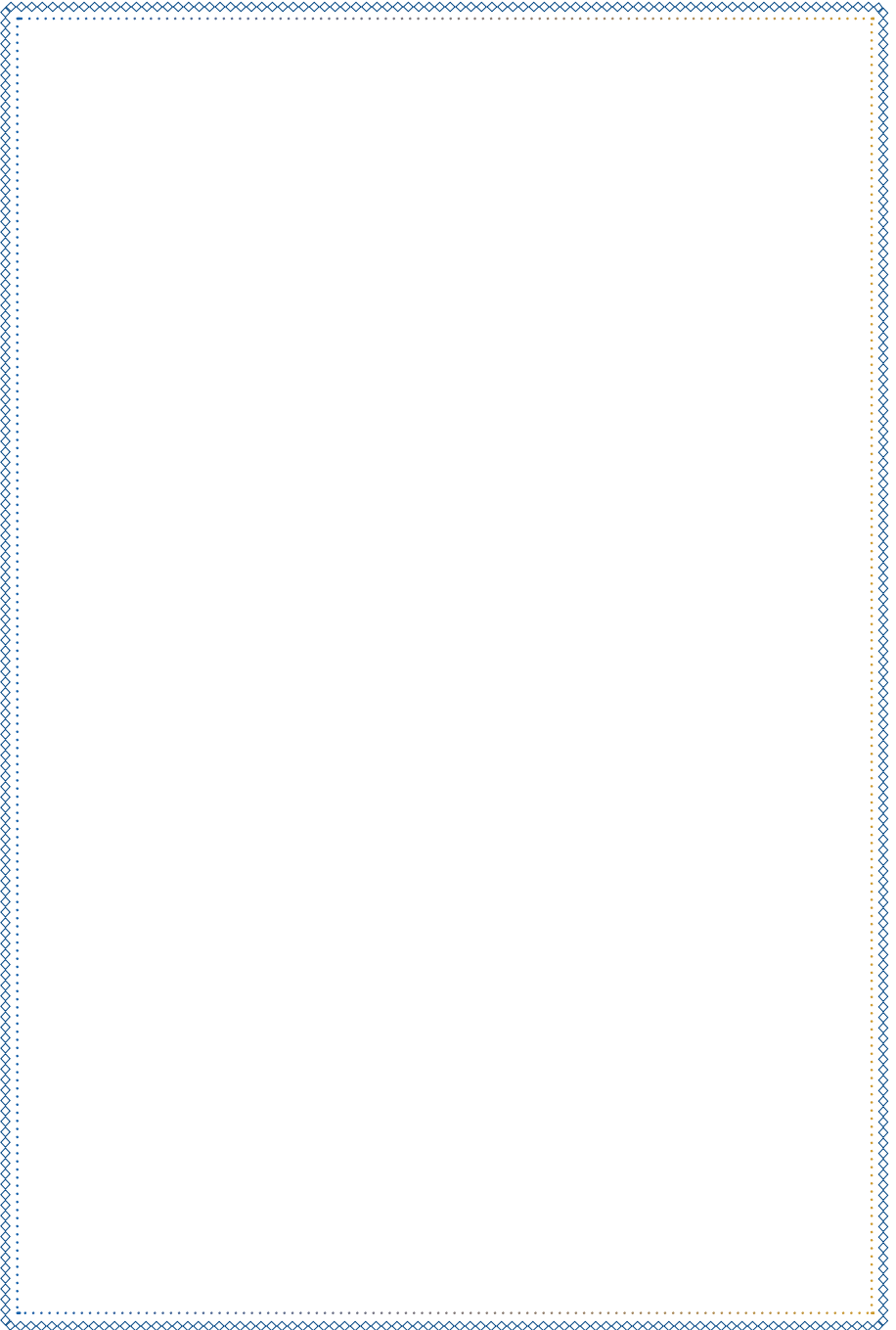


Em Thích Loại Vận Động Nào Nhất?

Đa số trẻ em trong Lớp Mẫu Giáo đến Lớp 3 cho biết các sinh hoạt ưa thích nhất của các em là đi bộ hoặc chạy chơi vòng vòng, đạp xe đạp, bơi lội, chơi thể thao và chơi các trò chơi mùa đông như ngồi xe trượt tuyết và đắp đống bằng tuyết.

Các sinh hoạt ưa thích nhất của em là gì?

Em có thể vẽ tranh em đang vận động cơ thể hay không? Em có thể vẽ nhiều sinh hoạt nếu muốn. Cho gia đình xem tranh đó và nói chuyện về các sinh hoạt ưa thích nhất của em.





Em Có Biết?

Trẻ em xem TV hoặc dùng máy điện toán chỉ nên có các sinh hoạt này mỗi ngày hai tiếng là nhiều nhất. Em chơi video hoặc trò chơi điện toán bao nhiêu lâu?

Em xem TV bao nhiêu lâu? _____

Nếu các câu trả lời của em cộng lại lên hơn hai tiếng mỗi ngày, có thể đã đến lúc thử một số sinh hoạt mới.

Các Sinh Hoạt Em Có Thể Muốn Thử

Sau đây là một số ý tưởng cho các sinh hoạt em có thể làm ở nhà và trong xóm để vận động cơ thể. Nếu em muốn thử sinh hoạt mới, hãy nói chuyện với gia đình để xem họ có muốn thử cùng với em hay không. Hãy chọn các sinh hoạt em nghĩ sẽ vui.

Muốn biết thêm ý tưởng, xem những điểm nổi ở trang 27.

Ở Nhà:

- Chơi một trò chơi như đá banh, đuổi bắt.
- Chơi lò cò trên lối xe ra vô trước nhà hoặc vỉa hè.
- Tập thể dục dẻo.
- Giúp trong sân hoặc vườn.
- Giúp việc nhà như đặt bàn ăn, rửa chén hoặc cất quần áo sạch.
- Làm một đường chạy có chướng ngại vật để leo qua hoặc nhảy qua.
- Đập người tuyết.
- Đi bộ lên xuống thang lầu.
- Mở nhạc và múa quanh nhà.

Trong Xóm (với cha hoặc mẹ hoặc anh chị em lớn hơn):

- Đi bộ, đạp xe hoặc trượt xe có bánh đến tiệm ở góc đường, thư viện hoặc nhà bạn.
- Ra công viên hoặc sân chơi để nhảy, nhảy dây, đi xích đu và leo trèo.
- Thử đi bơi hoặc trượt băng cả gia đình.
- Chơi hockey trên băng, đá banh hoặc một môn thể thao toàn đội khác.
- Thấy bóng rổ.
- Ghi danh tham gia một sinh hoạt tại trung tâm giải trí địa phương.
- Tham gia các sinh hoạt cộng đồng như Chạy Terry Fox hàng năm.



Trước, Trong hoặc Sau Giờ Học:

- Ra ngoài trời để chơi trong giờ nghỉ, giờ ăn trưa và sau giờ học.
- Dùng mọi thiết bị trong sân chơi nhà trường.
- Nhảy dây; tự chế những kiểu nhảy của riêng mình.
- Chơi lò cò hoặc chơi banh bốn ô.
- Gia nhập một hội thể thao ở trường.
- Ở lại trường sau giờ học để chơi với bạn trong phòng thể dục hoặc ngoài sân chơi.
- Nếu em được chở đến trường, nhờ gia đình đậu xe xa hơn để cùng đi bộ với em phần đường còn lại; như thế, tất cả mọi người sẽ vận động cơ thể nhiều hơn.

Em muốn thử các sinh hoạt mới nào?

Em muốn có các sinh hoạt nào thường xuyên hơn?

Giữ An Toàn



Một số sinh hoạt – như đi bộ, chạy và đuổi bắt – không cần thiết bị đặc biệt. Đối với các sinh hoạt khác – như đạp xe đạp, trượt giày bánh xe và chơi hockey – em cần có thiết bị bảo vệ để giữ an toàn.

Em cần loại thiết bị an toàn nào để:

Đạp xe? _____

Trượt Giày Bánh Xe? _____

Chơi Hockey? _____

Nhớ có đúng thiết bị, và phải vừa vặn. Cha mẹ, giáo viên hoặc huấn luyện viên có thể giúp em học cách sử dụng đúng.



Vận Động Nhiều Hơn - Được Thưởng!

Vận động cơ thể hàng ngày có nhiều lợi ích. Em sẽ cảm thấy khỏe hơn, có nhiều sức hơn và học giỏi hơn ở trường. Em cũng có thể nói chuyện với gia đình mình về việc lập ra một hệ thống thưởng. Sau đây là cách áp dụng:

Em hứa sẽ vận động cơ thể nhiều hơn, bớt xem TV hoặc chơi máy điện toán hoặc thử một số sinh hoạt mới. Em cũng viết xuống là sẽ giữ lời hứa trong bao lâu (một tuần, hai tuần, một tháng, v.v...). Em có thể dùng những tờ hứa hẹn bắt đầu từ trang 15 của tập sách này, hoặc em có thể làm ra những tờ của riêng mình.

Khi em giữ lời hứa, em sẽ được trao một phần thưởng. Nói chuyện với gia đình em về những loại phần thưởng nào em thích nhất. Phần thưởng đó có thể là đi chơi với người nào, hoặc có vật dụng nào mới, hoặc cả gia đình ăn mừng – tùy em chọn. Em có thể dùng các chứng chỉ thưởng trong tập sách này, hoặc tự làm các chứng chỉ của riêng mình.

Chúc em may mắn và hãy nhớ: vận động cơ thể thật vui!



Hứa sẽ thử một số sinh hoạt vận động mới:

Tôi (chỉ ghi tên), hứa sẽ thử một sinh hoạt mới như _____ (ghi tên sinh hoạt đó) từ _____ (ngày tháng năm) đến _____ (ngày tháng năm).

Tôi cũng sẽ mời gia đình tôi vận động cơ thể nhiều hơn với tôi.

Hứa vận động cơ thể nhiều hơn:

Tôi (chỉ ghi tên), hứa sẽ vận động cơ
thể nhiều hơn _____ (phút) từ
_____ (ngày tháng năm) đến
_____ (ngày tháng năm).

Tôi cũng sẽ mời gia đình tôi vận động cơ thể
nhiều hơn với tôi.

Hứa sẽ thử một số sinh hoạt vận động mới:

Tôi (chỉ ghi tên), hứa sẽ thử một sinh hoạt
mới như _____ (ghi tên sinh hoạt
đó) từ _____ (ngày tháng năm) đến
_____ (ngày tháng năm).

Tôi cũng sẽ mời gia đình tôi vận động cơ thể
nhiều hơn với tôi.

Chúng chỉ này được cấp cho

vì bớt chơi trò chơi video và điện toán, và
bớt xem TV.

Chứng chỉ này được cấp cho



vì thử các sinh hoạt vận động mới.



Chúng chỉ này được cấp cho

vì vận động cơ thể nhiều hơn.

Muốn Biết thêm Ý Tưởng và Tin Tức:

ActNow BC: www.actnowbc.ca

Active and safe routes to school (Vận động và các tuyến đường đi học an toàn):

www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

Action Schools! BC: www.actionschoolsbc.ca

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

North American Indigenous Games(Các Trò Chơi Bản Xứ Bắc Mỹ): www.cowichan2008.com

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

Premier Sports Awards Programs (Các Chương Trình Giải Thưởng Thể Thao Hàng Đầu):

www.psap.jwsporta.ca

BC Ministry of Education(Bộ Giáo Dục BC):

www.gov.bc.ca/bced

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

BC Special Olympics (Thể Vận Hội Đặc Biệt BC):

www.specialolympics.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

Active Communities (Các Cộng Đồng Vận Động Cơ Thể):

www.activecommunities.bc.ca

Healthy Active Living for Kids and Youth(Sống Vận Động Cơ Thể Khỏe Mạnh cho Trẻ Em và Thiếu Niên):

www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

Way to Go: www.waytogo.icbc.bc.ca

Pacific Riding for Developing Abilities:www.prda.ca



Ghi Chú:

