

Chơi Đùa Vận Động Hàng Ngày

Cho trẻ từ 0 đến 2 tuổi

Tại sao chơi đùa vận động lại quan trọng?

Chơi đùa vận động giúp trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi phát triển khỏe mạnh và thông minh. Chơi đùa giúp trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi phát triển các kỹ năng vận động và tìm hiểu về thế giới xung quanh. Cũng giống như việc đọc sách cho con quý vị, chơi đùa vận động giúp não trẻ phát triển. Chơi đùa vận động là lúc cả gia đình có thể cùng vui vẻ bên nhau. Đó là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà quý vị có thể dành cho con mình.

Tôi có thể giúp con nhỏ của mình chơi đùa vận động mỗi ngày bằng cách nào?

Ở nhà:

- Dành cho em bé sơ sinh của quý vị thật nhiều “thời gian nằm sấp” trong suốt cả ngày. Làm như vậy giúp các cơ của bé khỏe hơn để có thể ngồi dậy và bò.*
- Tìm các đồ chơi như gương đứng, thảm chơi trẻ em, bục leo trèo thấp, đồ chơi kéo dây, ô tô, thú gỗ/nhồi bông có bánh xe, túi đồ, bàn chơi, xe kéo cho trẻ em, đường hầm nhỏ, bóng cao su nhẹ cỡ to để giúp em bé của quý vị chơi đùa.*
- Hàng ngày trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi cần có thời gian để co duỗi chân tay, lăn tròn, bò, ngồi dậy và đứng. Hạn chế thời gian để trẻ ngồi vào các đồ chơi/thiết bị giới hạn khả năng di chuyển (ví dụ ghế trên xe ô tô, ghế rung, ghế đu đưa và xe đẩy).



- Ra ngoài chơi là cách tuyệt vời để trẻ được vận động.
- Không cho trẻ ngồi trước màn hình TV hoặc máy tính, chơi trò chơi điện tử, máy tính bảng (ví dụ iPad) hoặc điện thoại thông minh (như iPhone).

Khi ở cùng người giữ trẻ hoặc ở nơi trông trẻ:

- Người giữ trẻ hoặc nơi trông trẻ phải dành thời gian cho trẻ chơi đùa. Nhắc nhở người giữ trẻ hoặc nơi trông trẻ về việc dành thời

Chơi Đua Vận Động Hàng Ngày: Cho trẻ từ 0 đến 2 tuổi

gian chơi đùa vận động trong nhà và ngoài trời hàng ngày.

Ở sân chơi trong khu xóm:

- Chơi cùng với con quý vị ở sân chơi gần nhà. Nếu có thể đi bộ đến đó thì thật tuyệt vời!
- Vào mùa hè quý vị cũng có thể tới bể bơi nhỏ cho trẻ em (bể nông ngoài trời) gần nhà.

Ở trung tâm cộng đồng địa phương quý vị:

- Nhiều trung tâm cộng đồng có phòng chơi đùa vận động trong nhà có thể ghé vào bất kỳ lúc nào với mức phí thấp cho mỗi lần tới, và cũng có lớp học dành cho trẻ ở tuổi mới biết đi.
- Hỏi trung tâm cộng đồng ở địa phương quý vị để biết thêm về phòng chơi đùa trong nhà và các lớp học, lệ phí tham dự, cách ghi danh và xin học bổng.

Tại Hội Thanh Niên Cơ Đốc (Young Men's Christian Association, hay YMCA) ở địa phương quý vị:

- Các cơ sở YMCA có phòng chơi đùa trong nhà. YMCA có yêu cầu phải trả phí thành viên nhưng họ cũng có học bổng.
- Để tìm YMCA gần nhà quý vị nhất cùng thông tin về phí hội viên, phí chương trình, cách ghi danh và xin học bổng, xin ghé vào: <http://ymca.net>.

Tại bể bơi ở địa phương quý vị:

- Nhiều bể bơi có lớp dạy vận động trong nước dành cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi. Họ cũng có giờ bơi dành cho các gia đình để quý vị có thể chơi với con mình.

- Hỏi bể bơi ở địa phương của quý vị để biết phí tham dự lớp học, cách ghi danh và xin học bổng.

Gia đình quý vị sẽ đến đâu để chơi đùa vận động?

Sân chơi: _____

Trung tâm cộng đồng: _____

YMCA: _____

Bể bơi: _____

**Mô phỏng theo các trang web Let's Go (www.letsgo.org) và Healthy Children của Viện Nhi Khoa Mỹ (www.healthychildren.org).*

WA-PLAY (Hoạt Động Thể Chất cho Trẻ Nhỏ của Washington) là một Chương Trình Sống Năng Động Khỏe Mạnh được Viện Nhi Khoa Mỹ tài trợ cùng với sự trợ giúp hào phóng từ Quỹ MetLife. WA-PLAY giúp tăng cường hoạt động thể chất cho trẻ từ 0 đến 5 tuổi thuộc các cộng đồng khác nhau sống ở Seattle và Quận King.

Để Biết Thêm Thông Tin

- www.seattlechildrens.org
- Người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Gọi Phòng Thông Tin Tiếp Thị (Marketing Communications) theo số 206-987-5205 hoặc 206-987-2280 (TTY).

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

© 2013 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Seattle, Washington giữ tất cả bản quyền.

1/13
CE1704VI