

Chơi Đùa Vận Động Hàng Ngày

Cho trẻ từ 3 đến 5 tuổi

Tại sao chơi đùa vận động lại quan trọng?

Chơi đùa vận động giúp trẻ chưa đến trường tìm hiểu, tăng trưởng và ngủ ngon. Chơi đùa giúp trẻ chưa đến trường phát triển các kỹ năng vận động và tìm hiểu thế giới xung quanh. 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.

Ở tuổi chưa đến trường, con tôi cần chơi đùa vận động ở mức độ nào?

Trẻ chưa đến trường cần nhiều thời gian chơi đùa vận động. Ở tuổi này, mỗi ngày cần ít nhất 3 tiếng (180 phút) để chơi đùa vận động. Ở tuổi chưa đến trường, con quý vị cần có 15 phút mỗi tiếng trong cả ngày được chơi đùa vận động.

Tôi có thể giúp con tôi chơi đùa vận động hàng ngày như thế nào khi cháu chưa ở tuổi đến trường?

Ở nhà:

- Thử chạy, nhảy, múa, đá banh, ném bóng, bước đều, lăn tròn, leo trèo, trượt, đi thăng bằng, vận người và khám phá.*
- Chơi các trò như đuổi bắt, trốn tìm và “đi giống con vật”.
- Tìm các đồ chơi có thể giúp trẻ vận động như xe ba bánh, xe đạp cân bằng (loại xe không có bàn đạp), xe kéo cho trẻ em, bóng đá và bóng nhựa.*



- Nếu có thể hãy chơi ngoài trời mỗi ngày. Chơi dưới mưa và tuyết có thể cực kỳ thú vị với điều kiện quý vị và con có quần áo phù hợp với thời tiết lạnh.
- Cố gắng giới hạn thời gian trẻ ngồi trước màn hình (nếu có) dưới 2 tiếng. Thời gian ngồi trước màn hình tính cả thời gian xem TV, dùng máy tính, chơi trò chơi điện tử, máy tính bảng (như iPad) và điện thoại thông minh (như iPhone).

Ở nơi trông trẻ và trường mầm non:

- Nhắc những nơi này dành thời gian cho nhiều hoạt động chơi đùa vận động, đặc biệt ở

Chơi Đua Vận Động Hàng Ngày: Cho trẻ từ 3 đến 5 tuổi

ngoài trời. Khi gửi con thì phải gửi kèm quần áo phù hợp với thời tiết để con có thể ra ngoài chơi hàng ngày.

Ở sân chơi trong khu xóm:

- Chơi cùng con ở một sân chơi ngoài trời gần nhà quý vị. 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 chưa đi học dạy các môn như nhảy múa và bóng chày t-ball.
- Hỏi trung tâm cộng đồng ở địa phương quý vị để biết phí tham dự lớp học, cách ghi danh và xin học bổng.

Tại Hội Thanh Niên Cơ Đốc (Young Men's Christian Association, hay YMCA):

- Các cơ sở YMCA có phòng chơi trong nhà và các lớp học như nhảy múa và t-ball. Nhiều YMCA cũng có bể bơi. Các chương trình của họ yêu cầu phải trả phí hội viên, nhưng họ cũng có học bổng.
- Để tìm một YMCA gần nhà quý vị nhất và có được thông tin về phí hội viên, phí chương trình, cách ghi danh và xin học bổng, hãy ghé vào <http://ymca.net>.

Tại bể bơi ở địa phương quý vị:

- Nhiều bể bơi có lớp dạy học bơi cho trẻ từ 3 đến 5 tuổi và có giờ bơi dành cho các gia đình. Khi con quý vị lên 4, hãy cân nhắc việc cho cháu học bơi.
- Hỏi bể bơi 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.

2/13
CE1705VI