

## Giới hạn thời gian ngồi trong xe đẩy

*Di chuyển vận động* là một từ ngữ diễn tả việc sử dụng sinh hoạt thể chất, như đi bộ, đạp xe hoặc dùng xe hẩy (scooter) để di chuyển – thay vì lái xe hoặc dùng xe đẩy.

Mặc dù việc đặt con quý vị vào xe đẩy thì thường là dễ hơn và nhanh hơn, trẻ nhỏ có thể đi bộ hoặc đạp xe đạp, ngay cả chỉ trong chốc lát. Việc dành ra thì giờ để quý vị và con mình làm 'người đi bộ vận động' là một phương cách tuyệt vời để gia tăng sinh hoạt thể chất.

Đi bộ hoặc đạp xe tới một địa điểm nào đó cũng cung ứng cơ hội để con quý vị:

- học hỏi về an toàn giao thông và an toàn của người đi bộ
- học hỏi về thiên nhiên, và vui thích được ra ngoài trời
- trở nên tự tin hơn ở các nơi công cộng
- nhận rõ giá trị của các phương cách vận động khác nhau
- phát triển sức mạnh đôi chân, để sau này các em có thể đi bộ và đạp xe xa hơn.

Quý vị và các em có thể thử dùng cách di chuyển vận động bằng cách:

- đậu xe hơi xa một chút và dành đủ thời gian để đi bộ quãng đường còn lại
- đi bộ hoặc đi xe đạp với khoảng cách xa hơn mỗi lần
- đi bộ, xe đạp hoặc xe hẩy (scooter) để đến các nơi gần nhà, như đến nhà trẻ.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



## Giữ cho trẻ em luôn vận động

Keeping children on the move

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

Tất cả thông tin trong ấn bản này đều chính xác  
vào tháng Tư 2013.

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



**Các trẻ nhỏ rất hằng hái vận động. Tuy nhiên, một số sinh hoạt và lễ lối hàng ngày thực sự hạn chế các cơ hội vận động của trẻ em.**

**Khi trẻ em thiếu vận động trong thời gian dài, chẳng hạn như ngồi trong xe đẩy hoặc trước máy ti vi và màn hình vi tính, các em sẽ có ít thời giờ cho các sinh hoạt thể chất đều đặn. Việc này cũng có thể hạn chế thì giờ cho các sinh hoạt khác quan trọng cho sự phát triển của các em, chẳng hạn như đọc sách, nghệ thuật và thủ công, và trò chơi đồ chữ hoặc lắp hình. Các thời gian ngồi lâu có thể có hiệu quả tiêu cực trên sức khoẻ của con quý vị, và các thói quen được hình thành từ thuở nhỏ sẽ ảnh hưởng đến các hành vi suốt đời.**

## Hạn chế thời gian xem màn hình

Có các khuyến nghị của Úc về thời gian xem màn hình và khuyến rằng các trẻ em dưới hai tuổi tuyệt đối không nên xem màn hình. Việc tiếp cận các màn hình ở tuổi còn nhỏ có thể làm giảm thời gian mà con quý vị dành cho việc chơi đùa vận động và giao tiếp xã hội với những người khác, cũng như các cơ hội cho việc phát triển ngôn ngữ. Thời gian ngồi trước màn hình cũng làm giảm thời gian mà trẻ em có thể duy trì sự tập trung chú ý.

Các khuyến nghị cũng khuyến rằng thời gian xem màn hình đối với trẻ em từ hai đến năm tuổi phải được giới hạn là dưới một giờ mỗi ngày. Việc xem ti-vi nhiều ở tuổi ấu nhi có dính líu đến việc gia tăng nguy cơ bị dư cân, các lễ lối ăn uống không lành mạnh, việc tăng trưởng xương và cơ bắp bị sút kém, và việc phát triển kỹ năng ngôn ngữ sẽ chậm hơn. Thời gian ngồi trước màn hình cũng dính líu với mức sinh hoạt thể chất ít ỏi và thói quen xem ti vi mà tiếp tục vào thời thơ ấu sau này.

Bất kể các em vận động ra sao vào những lúc khác, điều vẫn quan trọng là nên xem xét số lượng thời gian mà con quý vị ngồi trước màn hình.

**‘Các thời gian ngồi lâu có thể có hiệu quả tiêu cực trên sức khoẻ của con quý vị...’**

## Cách thức kiểm chế hoặc giới hạn thời gian xem màn hình

- Nên để sẵn các món đồ chơi đơn giản, như hộp giấy bìa cứng và cũ, trái banh, bong bóng hoặc các cục gỗ hình khối.
- Khuyến khích con quý vị đặt ra các trò chơi và sinh hoạt dựa trên trí tưởng tượng của các em.
- Thu hình các chương trình ti-vi nào mà các em ưa thích, nếu các chương trình này trùng với giờ chơi đùa ngoài trời.
- Tắt ti-vi trong các giờ ăn.
- Đừng để màn hình trong các phòng ngủ.

Việc xem xét lại các thói quen hàng ngày của quý vị, nhằm giảm thiểu việc kém vận động, là một phương cách tốt đẹp để khuyến khích con quý vị vận động hơn trong cuộc sống hàng ngày.

