

Sẵn sàng để chơi đùa

Các thứ để chơi đùa ngoài trời có thể là những thứ đơn giản, rẻ tiền hàng ngày – chẳng hạn như trái banh mềm, quả cầu bằng len, vớ dài nhét đầy bút tất (để đánh bằng tay hoặc vợt), xoong chảo, hộp, các cục gỗ, các vòng lắc hoặc các dải ruy-băng màu. Việc thu nhặt và làm các món đồ chơi để con quý vị cất trong ‘hộp châu báu’ có thể khiến các em muốn đi chơi ngoài trời thường xuyên hơn.

Với sự khuyến khích và giám sát, con của quý vị có thể trải qua các hứng thú và mạo hiểm vô tận của việc chơi đùa ngoài trời.

Nên cho con mặc quần áo và giày dép thích ứng với thời tiết và giúp các em dễ vận động cơ bắp thoải mái. Luôn luôn nhớ kèm theo cái nón. Hãy hỏi nhân viên nhà trẻ và người chăm sóc về các loại sinh hoạt ngoài trời mà con quý vị ưa thích và các kỹ năng mà quý vị có thể giúp con em mình cải tiến.

‘Với sự khuyến khích và giám sát, con của quý vị có thể trải qua các hứng thú và mạo hiểm vô tận của việc chơi đùa ngoài trời’



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Đi chơi ngoài trời

**Chơi đùa vận động
ngoài trời**

**Getting out and about
Outdoor active play**



Australian Government
Department of Health and Ageing



Trẻ em nào trải nhiều thì giờ ở ngoài trời sẽ có khuynh hướng hoạt động hơn các trẻ em nào thường hay ở trong nhà. Hãy dùng các khu vực ngoài trời – như sân sau, công viên, sân chơi, lối đi bộ, bãi biển, các đường mòn, hồ và sông – trong kế hoạch sinh hoạt của gia đình quý vị. Việc đi ra bên ngoài cũng giúp có cơ hội để học hỏi và biết tới một môi trường khác.

Việc tận dụng những giờ có ánh sáng ban ngày để ra ngoài trời có thể là một lựa chọn vui thích và năng động so với việc bỏ nhiều thời gian xem truyền hình hoặc chẳng vận động gì ở trong nhà.

Chơi đùa ngoài trời cho tất cả mọi lứa tuổi

Ngay cả trước khi con quý vị biết đi hoặc nói, việc ra ngoài trời sẽ giúp em học hỏi về những nơi xung quanh khác nhau và tạo cảm giác thoải mái với thế giới bên ngoài. Việc vui chơi bên ngoài không những miễn phí, mà còn là một cách dễ dàng để giúp con quý vị phát triển kỹ năng về cảm giác, thể chất, tinh thần và xã hội.

Một số ví dụ của việc học hỏi qua chơi đùa ngoài trời gồm có việc cảm nhận cỏ và lá, lắng nghe tiếng xe cộ và chim chóc, và nhìn bầu trời hoặc nhìn cây cối lao xao. Nếu quý vị không có sân sau, thì điều càng quan trọng hơn nữa là nên thường xuyên đưa con của mình đến các nơi ngoài trời ở địa phương nếu được.

Các nơi ngoài trời dành cho các em ở tuổi nhà trẻ (preschool) và các em mới biết đi thường cho trẻ em những chỗ rộng rãi hơn và nhiều loại dụng cụ khác nhau, do đó các em có thể sử dụng tất cả cơ bắp của mình và học hỏi cách thức vận động cơ thể của mình. Chơi đùa ngoài trời cũng cho trẻ em nhiều cơ hội để thử các động tác mới mẻ và ưa thích; tham gia vào các trò chơi 'mạnh bạo và lăn lộn', tìm tòi thám hiểm, cải thiện sự thăng bằng, sức mạnh và phối hợp; và kiểm chế sự lo sợ của các em.

Chơi đùa 'liều lĩnh'

Mặc dù việc chơi đùa ngoài trời có vẻ liều lĩnh, trẻ em cần các cơ hội để chơi đùa tự do và khám phá các nơi chốn chơi đùa ngoài trời. Điều mà một số người lớn cho là hệ quả của các trò chơi 'liều lĩnh' thật ra có thể là tác dụng phụ của các kinh nghiệm chơi đùa vui nhộn – ví dụ như bầy bừa và ồn ào, bị lấm láp, trầy xước nhẹ, và tập xoay sở với các độ cao và các khu vực chơi đùa mới.

Các lợi lộc của việc chơi đùa ngoài trời thì vượt trội hơn hẳn các nguy cơ nói trên, trong việc giúp cho sự phát triển của các em.

Các loại vận động ngoài trời

Trẻ em cần được khuyến khích dùng đến các bộ phận khác nhau của cơ thể các em, nhất là khi các em vẫn đang học hỏi các kỹ năng mới. Các vận động để thử thực hiện ngoài trời gồm có:

- các vận động ở thân trên: đào, đẩy, kéo, xây dựng và quăng ném
- các vận động ở thân dưới: đi đều bước, nhảy nhót, đạp xe và đá
- các vận động toàn bộ cơ thể: trèo, lăn, bò và vận vẹo.

Khi con của quý vị bắt đầu tiến bộ trong việc thực hiện các động tác nào đó, hãy đưa ra một số thử thách để giúp các em vận động cơ thể theo nhiều kiểu mẫu, hình dáng, tốc độ và chiều hướng khác nhau – chẳng hạn như nhảy qua khúc gỗ từ một cái sàn nâng cao; chạy giật lùi, chạy ngang hoặc chạy tới trước quanh các chướng ngại vật, và trèo lên một cái thang.

