

Vai trò của người lớn

Nêu gương bằng một lối sống vận động cũng quan trọng như việc cho con trẻ thời gian, không gian và vật liệu để chơi đùa. Trẻ học hỏi qua việc quan sát, lắng nghe và bắt chước những gì xảy ra quanh chúng. Hãy vận động trong chính cuộc sống của quý vị và cho trẻ thấy là quý vị nghĩ rằng việc vận động là quan trọng và thú vị. Khi trẻ thấy quý vị vận động, em sẽ thường muốn tham gia hoặc thử làm những sinh hoạt và vận động giống như quý vị.

Quý vị không cần phải luôn tham gia vào trò chơi của con mình. Tuy thế, quý vị cần phải giám sát – nhất là nếu em đang chơi với những món đồ chơi mới hoặc trong những nơi chơi đùa gay go. Điều quan trọng là con quý vị cảm thấy vui về những gì em có thể làm được trong lúc vận động. Môi trường gia đình đóng một vai trò thiết yếu trong việc giúp trẻ vui thích việc vận động thể chất – đôi khi quý vị sẽ là người mà em thích chơi chung, nhất là trong những tháng đầu đời. Điều quan trọng là quý vị phải tỏ ra lạc quan trong giọng nói, trong lời khen và khuyến khích khi con mình thử những cách vận động mới. Hãy tỏ cho em biết rằng quý vị cũng thích vận động lắm.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Việt ngữ (Vietnamese)



Vai trò của cha mẹ trong việc chơi đùa vận động của trẻ

The role of parents in children's
active play



Australian Government

Department of Health and Ageing



Ngay cả trước khi con quý vị biết đi hoặc biết nói, việc cung ứng cơ hội thường xuyên để các em vận động thoải mái và giao tiếp với người khác sẽ hình thành một nền tảng cho những kỹ năng về thể chất, xã hội và trí tuệ suốt đời của trẻ.

Việc vận động thoải mái và các trò chơi do trẻ bày ra là hình thức hoạt động thể chất tốt nhất cho trẻ. Việc cung ứng nhiều dịp để con quý vị tự đặt ra trò chơi và sinh hoạt của chúng là một cách thú vị và thích hợp để em học hỏi và khôn lớn.

Cho trẻ nhiều lựa chọn trong việc chơi đùa vận động

Những kỹ năng vận động cơ bản như ném, nhảy, chạy, múa và giữ thăng bằng đều có thể được làm thử với những món đồ chơi đơn giản như hộp, vòng, xoong chảo, chổi, những khúc gỗ và lốp xe. Những món đồ chơi đùa không nhất thiết lúc nào cũng phải là đồ chơi – việc làm ra những món đồ chơi đùa từ những vật dụng thường ngày có thể là một sinh hoạt vừa vui vừa rẻ để quý vị cùng làm với con mình. Những nơi chơi đùa thông thường như sân sau, sân thể thao (ovals), bùn và những thân cây ngã cũng đem đến những trải nghiệm độc đáo và góp phần tạo nên những ký ức quý báu.

Nếu nơi chơi đùa của con quý vị nhỏ hẹp hoặc nếu nhà không có sân sau, hãy nghĩ đến những phương cách sáng tạo để con quý vị được vận động. Ví dụ sắp đặt những món chơi đùa theo nhiều cách khác nhau, hoặc đều đặn cho con những món mới và để chung với những món mà em yêu thích. Điều quan trọng cũng không kém là khi nào được rảnh thì nên đưa con mình đến công viên hoặc những nơi ngoài trời ở địa phương.

Hãy tạo thói quen ‘gợi ý’ cho con quý vị thử những kiểu vận động khác nhau, nhằm giúp cải thiện kỹ năng và sự tự tin của em. Quý vị có thể ‘gợi ý’ để con mình thay đổi việc:

- Em có thể vận động cơ thể như thế nào ('Con có thể nhanh ra sao...?')
- Cơ thể em có thể vận động nơi đâu ('Con có thể làm ngang sang một bên được không?')
- Cơ thể em có thể làm những gì? ('Con có thể làm thế này với một chân được không?')
- Em có thể vận động với ai ('Hai đứa con có thể cùng làm việc đó được không?')

Hoạch định cho những cuộc chơi đùa vận động tích cực

Việc hoạch định cho các chơi đùa vận động thường lệ thì không đòi hỏi phải đi xa hoặc tiêu tốn nhiều tiền cho những sinh hoạt hoặc món đồ chơi. Con quý vị vẫn có thể hưởng lợi lộc rất nhiều từ việc vận động khi được cho những món đồ chơi rẻ tiền, và qua việc sử dụng đầy sáng tạo những nơi vui chơi ở địa phương.

Khuyến khích con quý vị tự xếp đặt chỗ chơi đùa và chọn cái gì sẽ chơi trong nhiều món đồ chơi đơn giản và giúp ích cho việc vận động. Một số trẻ em có thể hoạt động hàng giờ chỉ với một món đồ chơi, trong khi các em khác cần được gợi ý mới chịu chơi tiếp. Tầm mức vận động có thể từ nhẹ nhàng (như xây dựng hoặc chơi trên sàn nhà) cho đến mạnh mẽ (như chạy hoặc nhảy). Bằng cách quan sát trẻ chơi đùa, quý vị có thể biết khi nào thì cần gợi ý trẻ vận động nhiều hơn.

