

# CHƠI ĐÙA ĐỂ HOẠT ĐỘNG



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các Gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

## Thói quen Lành mạnh Bắt đầu Từ Sớm

Các thói quen hoạt động bắt đầu từ sớm trong cuộc đời của con em quý vị. Ngay từ thuở ấu thơ, quý vị có thể giúp con mình phát triển thói quen chơi đùa lành mạnh suốt đời. Con của quý vị học hỏi từ quý vị, vì vậy trong khi quý vị giúp con em hoạt động, hãy cố gắng làm cùng các hoạt động đó!

### Thời gian Chơi đùa có thể là thời gian Vận động!

#### Dành cho trẻ Sơ sinh

- Cho em bé hoạt động tích cực bằng cách để nằm sấp trên bụng thay vì để em ngồi trong xích đu hoặc ghế nhún (bouncy chair). Điều này sẽ cho em bé nhiều cơ hội duỗi mình, với tay, và đá để bé có thể đạt được những cột mốc quan trọng như bò và ngồi.
- Đừng đặt TV trong phòng của bé. Quý vị càng nói chuyện nhiều và chơi đùa với em bé, thì em bé sẽ càng khỏe mạnh khi lớn lên.

#### Dành cho Trẻ Mới biết Đi

- Ngay cả những đứa trẻ rất năng động cũng cần hoạt động thể chất. Tiếp tục vận động bằng cách nhảy múa, nhảy, và đi bộ cùng nhau.
- Cố gắng hạn chế việc sử dụng thiết bị điện tử đến 2 giờ hoặc ít hơn trong một ngày. Trẻ em chơi đùa nhiều ở ngoài hoặc trong nhà sẽ khỏe mạnh và năng động hơn khi lớn lên.

#### Dành cho Trẻ Sắp đi học Mầm non

- Giúp con quý vị hoạt động và học cùng một lúc bằng cách dành thời gian để sinh hoạt ngoài trời.
- Cố gắng hạn chế xem TV, trò chơi điện tử, và thời gian dùng máy tính đến 2 giờ hoặc ít hơn trong một ngày. Trẻ em xem TV nhiều hơn 2 giờ một ngày thường bị thừa cân

khi lớn lên.

#### Dành cho Quý vị và Gia đình

- Khi quý vị dành thời gian để hoạt động, thì con của quý vị sẽ học được những thói quen lành mạnh từ quý vị.
- Sắp xếp thời gian chơi, giờ ăn, và giờ ngủ để giúp cuộc sống hàng ngày dễ dàng hơn.
- Nói chuyện với bác sĩ nhi khoa, nhân viên giáo dục và chăm sóc sớm của con quý vị, và các bậc cha mẹ khác để có ý tưởng về cách sắp xếp thời gian hoạt động.

