

Xây dựng những thói quen tích cực.

Là cha mẹ, chúng ta dạy con của chúng ta những thói quen tốt khi chúng còn nhỏ, những thói quen như đánh răng, khóa cửa xe hoặc chọn những thức ăn tốt. Hoạt động thể chất hằng ngày là thói quen khác mà chúng ta muốn trở nên một cách tự động mà trẻ con cảm thấy không “đúng” trừ khi chúng nó làm điều đó. Nếu con của bạn nghĩ rằng chơi ở bên ngoài có nghĩa là lấy đi trò chơi điện tử ra ngoài hiên, đây có thể là lúc để suy nghĩ lại thói quen mà chúng được hình thành.

Hoạt động được mong đợi

Sự mong đợi của bạn gửi đến những thông điệp có uy quyền. Chào đón những hoạt động của con trẻ và cho chúng nó biết bạn mong đợi chúng thích vận động, thậm chí đứa nhỏ 2 tuổi hoặc 16 tuổi, con gái hay là con trai, có khiếu chơi thể thao hay không.

Tôn trọng tính cách cá nhân

Không phải ai cũng có thể phát triển kỹ năng cao. Không phải mỗi người đều muốn trở thành một phần của đội. Nhưng mỗi người có thể nhận thấy một hoạt động thể chất mà họ thích và có thể thực hành cơ bản thường xuyên. Điều này cũng bao gồm cả trẻ con không được phát triển bình thường. Giúp cho con của bạn khám phá những hoạt động mà thích hợp với khả năng và sự yêu thích của chúng.

Cho biết sự chấp thuận của bạn

Trẻ con phát triển nhanh nhờ sự đáp ứng tích cực; vì vậy, tạo cho chúng có nhiều sự khích lệ cho mọi hoạt động. Giúp cho chúng nó nhận thức rằng nó cảm thấy khỏe khoắn khi hoạt động cả thân thể. Chúng không cần phải chạy thật nhanh hoặc liệng cho thật xa, hãy để ý đến nỗ lực thay vì tiến triển. Hãy chấp nhận sự hoạt động và tiếng ồn của những hoạt động thể chất. Nếu bạn không cho phép chơi ở bên trong, chắc chắn rằng chúng có cơ hội để chạy bên ngoài hoặc ở trong sân tập thể thao.

Hãy tham gia

Sự tham gia của bạn sẽ làm cho nhiều hoạt động của trẻ con vui hơn. Chơi trò trốn tìm với con nhỏ đang biết đi của bạn, liệng bóng qua lại với con nhỏ của bạn, dẫn chó đi bộ với con nhỏ 8 tuổi của bạn, chơi bóng rổ với những đứa trong tuổi thiếu niên. Bạn có thể quyết định chơi một môn thể thao, như bowling hoặc karate như là bộ môn của gia đình. Hoặc lên kế hoạch cho kỳ nghỉ của gia đình có sự hoạt động như leo núi và bơi lội. Bằng cách chia sẻ thời gian vui chơi với con của bạn, bạn bày tỏ sự quan trọng mà bạn đặt trong hoạt động cùng thời điểm mà bạn làm vững mạnh sự gắn chặt của gia đình.

Tạo để dành để năng động

Bạn không cần phải bắt con của bạn đang ký học mỗi ngày của tuần để khích lệ hoạt động. Sự thật trong trường hợp

con còn nhỏ, tự do vui chơi thì có nhiều hứng thú hơn với giai đoạn phát triển của nó và nó luôn luôn chọn lựa sự thay đổi. Tuy nhiên, bạn không thể biết được với đứa lớn có đủ hoạt động thể chất ở trong trường hay không, đặc biệt là nó đi học bằng xe bus hoặc bằng xe hơi. Ở đây có những cách mà bạn có thể giúp trẻ con xây dựng những thói quen tích cực:

- **Cung cấp khoảng không thích hợp** - Tạo một khoảng không an toàn trong nhà của bạn nơi mà trẻ con có thể vui chơi. Hãy thường ra công viên, sân trước bằng công cộng và hồ bơi.
- **Tạo nên thời gian** - Thỉnh thoảng dành những thời gian không dự tính trước vì như vậy mới có thời gian rảnh rỗi, những sự vui chơi không có sự hướng dẫn trước. Hạn chế thời gian trên màn hình (tivi, vi tính, trò chơi điện tử). Nếu bạn không thể có được một khoảng thời gian dài cho hoạt động thể chất. Cố gắng dành 10 phút mỗi ngày.
- **Cung cấp thiết bị** - đơn giản, thiết bị ít tốn kém- những trái banh, dây để nhảy, những đĩa nhựa v.v... sẽ làm cho trò chơi hấp dẫn hơn. Một cách khó hơn, làm những cái hộp, những cái thùng và những tấm ván, cũng có thể làm cho trẻ con hoạt động trong nhiều cách khác nhau. Chắc rằng bạn cung cấp đầy đủ những thiết bị bảo vệ cần thiết (nón bảo hộ đi xe đạp, những tấm lót của trò chơi hockey, v.v.) cho bất cứ hoạt động nào mà chúng nó đang chơi. Nếu ngân quỹ của bạn hạn chế, chọn một môn thể thao, như bóng đá thì đòi hỏi ít thiết bị.
- **Dạy những kỹ năng** - trong khi còn trẻ tuổi, cho con của bạn nhiều cơ hội để học và thực hành những kỹ năng cơ bản như chạy bộ, nhảy dây, leo núi, ném xa, nắm bắt, chạy xe đạp, bơi lội và trượt băng. Chúng có thể cảm thấy ngưỡng ngùng để học khi mà chúng lớn nếu như mọi ai cũng biết những điều đó.
- **Cung cấp sự giám sát** - Khi bạn không thể cùng chơi với con của mình, bạn muốn chắc chúng được an toàn. Cùng với những phụ huynh khác thay phiên canh chừng ở công viên hoặc đi bộ đến trường.

Tạo nên sự linh hoạt

Gương của bạn nói lên nhiều hơn là lời nói của bạn đối với con trẻ. Cho chúng biết kết ước của bạn với điều đúng bằng cách tìm nhiều cơ hội để hoạt động: Đi bộ lên cầu thang thay vì đi thang máy, Đạp xe ở cuối bãi đậu xe và đi bộ vào, lau chùi sàn nhà trong suốt thời gian quảng cáo trên tivi, đứng dậy và duỗi người ở chỗ máy vi tính. Chúng nó cũng hiểu rằng người lớn cũng thích vận động khi chúng thấy bạn đi bộ với một người bạn, học một lớp yoga hoặc sắp xếp một ngày để đi khiêu vũ.

Vui Chơi

Mọi người cảm thấy dễ hơn khi tiếp tục làm gì đó với niềm vui. Nếu như một hoạt động không có kết quả, cố tìm cái khác thích hợp với bạn và gia đình bạn. Bạn đang xây dựng một những thói quen tích cực có giá trị cả một đời.

Bởi Betsy Mann

Building Active Habits

As parents, we teach children healthy habits while they are young, habits like brushing their teeth, buckling up in the car and choosing healthy food. Daily physical activity is another habit that we want to become so automatic that children won't feel quite "right" unless they've done it. If your children think that going to play outdoors means taking their pocket video game out on the porch, it may be time to rethink the habits they're forming.

Expect activity

Your expectations send powerful messages. Welcome children's activity and let them know that you expect them to like to move, whether they are two or sixteen years old, girls or boys, talented at sports or not.

Honour individuality

Not everyone can develop a high level of skill. Not everyone wants to be part of a team. But everyone can find a physical activity they enjoy and can practise on a regular basis. That includes children with disabilities. Help your children discover activities that suit their abilities and interests.

Show your approval

Children thrive on positive feedback so give them lots of encouragement for being active. Help them notice how good they feel when they move their body. They don't have to run the fastest or throw the farthest; emphasize their effort and progress instead. Be accepting of the action and noise that comes with physical activity. If you can't allow it indoors, make sure that children get opportunities to run around outdoors or in a gym.

Get involved

Your involvement will make activities more fun for children. Play hide-and-seek with your toddler, throw the ball back and forth with your preschooler, walk the dog with your eight year old, shoot baskets with your teenager. You might decide to take up a sport, like bowling or karate, as a family. Or plan an active family vacation around hiking and swimming. By sharing these fun times with your children, you demonstrate the importance you put on activity at the same time that you strengthen family ties.

Make it easy to be active

You don't have to enroll your children in a course every day of the week to encourage activity. In fact, in the case of young children, free play is more in tune with

their stage of development and they will usually choose to move. However, you cannot count on your older children getting enough physical activity in school, especially if they take the bus or get a ride. Here are some ways you can help children build active habits:

- **Provide suitable space** - Make a safe space in your home where children can play actively. Go often to the park, local rink and swimming pool.
- **Make time** - Leave some time unscheduled so there's room for free, unstructured play. Limit screen time (television, computer, video games). If you can't find a long block of time for physical activity, look for a few ten-minute periods each day.
- **Provide equipment** - Simple, low-cost equipment—balls, skipping ropes, frisbees, etc.—will stimulate active play. An obstacle course, built with boxes, hoops and boards, can also get children moving in different ways. Make sure you supply the necessary protective gear (bike helmet, hockey pads, etc.) for whatever activity they are doing. If your budget is limited, choose a sport, like soccer, which requires minimal equipment.
- **Teach skills** - At a young age, give your children opportunities to learn and practise basic skills like running, jumping, climbing, throwing, catching, biking, swimming and skating. They might be too embarrassed to learn when they're older if everyone else already knows how.
- **Provide supervision** - When you're not doing the activity with your children, you want to be sure they are safe. Get together with other parents to see if you can take turns supervising at the park or walking to school.

Be active yourself

Your example speaks more loudly to children than your words. Show them your commitment to fitness by finding opportunities to be active: take the stairs instead of the elevator, park at the end of the parking lot and walk back, do floor exercises during TV commercials, get up and stretch at the computer. They'll understand that adults like to move too when they see you go for a walk with a friend, take a yoga class or make a date to go dancing.

Have fun

Everyone finds it easier to keep doing something when it's fun. If one activity doesn't work, try another till you find something that suits you and your family. You're building active habits that will last a lifetime.

by Betsy Mann