

Giúp con bạn HẠNH PHÚC với những vận động vui tươi và tôn vinh chức năng của cơ thể

Hoạt động thể chất có thể thúc đẩy hình ảnh cơ thể tích cực

Hoạt động thể chất có nhiều lợi ích cho sự an sinh và phát triển của trẻ.
Hoạt động thể chất có thể cải thiện:

- tâm trạng
- quản lý căng thẳng
- mật độ xương
- sức khỏe tim phổi
- phát triển cơ bắp
- sự linh hoạt và phối hợp
- **tự tin về cơ thể - đặc biệt nếu tập trung vào những gì cơ thể có thể làm được – chứ không phải là ngoại hình của nó ra sao.**

Nhiều trẻ em có thể có lợi từ *nhiều* hoạt động thể chất. Với thời gian sử dụng thiết bị có màn hình nhiều hơn và ít thời gian chơi bên ngoài hơn, trẻ em ít vận động hơn. Nhưng khi chúng lớn lên và phát triển, sở thích, mức năng lượng và khả năng của chúng cũng phát triển theo. Giúp con bạn tìm ra những hoạt động không có tính cạnh tranh mà chúng có thể thích thú ở mọi giai đoạn và lứa tuổi, và bạn tự mình làm gương cho điều này.

Các thông điệp về sức khỏe cộng đồng và ngành công nghiệp thể hình thường khuyến khích hoạt động thể chất để kiểm soát, thay đổi hoặc giảm cân hoặc thay

Nếu bạn lo ngại về cách con bạn tham gia (hoặc không tham gia) vào hoạt động thể chất, hãy truy cập trang mạng Body Bright '[Lo Ngại về Một Đứa Trẻ](#)' (chỉ có bằng tiếng Anh).

đổi hình dạng cơ thể. Thật đáng buồn, điều này chỉ củng cố những lý tưởng hạn hẹp và vô ích về cơ thể cũng như sức khỏe.

Hoạt động thể chất vui vẻ giúp cải thiện hình ảnh cơ thể. Ngoài ra, một người càng hạnh phúc với cơ thể của họ, thì họ càng có khả năng hoạt động tích cực hơn.

Nói cho con bạn biết về nhiều lợi ích của việc vận động, và cơ thể khỏe mạnh, cân đối có nhiều hình dáng và kích cỡ. Tất cả cơ thể đều có thể tận hưởng hoạt động thể chất!

Những gợi ý để thúc đẩy vận động vui tươi

Thử	Tránh
-----	-------

- ✓ Tán dương những gì cơ thể làm, chứ không phải ngoại hình của nó.
- ✓ Giúp trẻ tập trung vào những gì chúng có thể làm với cơ thể của mình và điều đó khiến chúng cảm thấy ra sao.
- ✓ Hướng con bạn đến những hoạt động không có tính cạnh tranh giúp cho cơ thể và trí óc của con cảm thấy tốt.
- ✓ Tham gia và tận hưởng những vận động vì các lợi ích về sức khỏe (thay vì giảm cân hay thay đổi hình dáng cơ thể).
- ✓ Cẩn thận với các thiết bị theo dõi thể dục và đồng hồ thể thao kết nối các con số và chỉ số với sức khỏe. Điều này có thể có hại cho những đứa trẻ cầu toàn, thích cạnh tranh hoặc bị ám ảnh.
- ✓ Hãy khuyến khích con bạn vận động dùng tất cả các giác quan.
- ✓ Nhắc con rằng cơ thể khỏe mạnh và cân đối có nhiều hình dáng và kích cỡ.
- ✓ Khuyến khích con lắng nghe cơ thể của mình. Cơ thể có mệt mỏi, đau,

- ✗ Ép con tham gia các hoạt động thể chất khiến con cảm thấy không thoải mái.
- ✗ Nói với trẻ hoạt động thể chất nên được sử dụng để thay đổi cân nặng hoặc hình dạng cơ thể (ví dụ: gầy đi / cơ bắp hơn).
- ✗ Dừng việc vận động hoặc hoạt động thể chất để bù đắp hoặc 'đốt cháy' thức ăn.
- ✗ Thưởng cho việc vận động bằng thức ăn (ví dụ: "hãy đạp xe và con có thể được ăn kem").
- ✗ Chỉ khuyến khích trẻ em có thân hình to lớn tham gia vào các hoạt động thể chất. **TẤT CẢ** trẻ em đều được hưởng lợi từ vận động vui tươi.
- ✗ Thúc đẩy hoạt động thể chất làm hại đến hình ảnh cơ thể (ví dụ: cho rằng chúng không có kiểu cơ thể 'phù hợp' cho một số hoạt động).
- ✗ Đề nghị chạy bộ hoặc các môn thể thao có huấn luyện viên hướng dẫn là hoạt động thể chất tốt nhất. Tâm trí và cơ thể có thể

làm việc đủ rồi, hay cần thêm thời gian nữa? Hãy để cơ thể dẫn đường!

- ✓ Nhắc nhở con rằng bất kỳ vận động nào cũng có lợi và không cần phải ở cường độ cao.
- ✓ Hãy nhớ rằng mức độ quan tâm và năng lượng của con bạn sẽ thay đổi trong suốt thời thơ ấu và thanh thiếu niên (đặc biệt là ở tuổi dậy thì).
- ✓ Bảo đảm con bạn không tập luyện quá mức đặc biệt là khi chúng tham gia các môn thể thao thi đấu hoặc nhiều môn thể thao khác nhau.

có lợi từ những vận động và cường độ khác nhau.

- ✗ Khuyến khích trẻ 'nâng tạ' hoặc bắt đầu tập luyện sức mạnh (đến phòng gym) quá sớm. Thay vào đó, hãy khuyến khích chơi và vận động chức năng và các hoạt động.
- ✗ Liên kết giữa sức mạnh với kích thích cơ bắp.

Lưu ý về đồng phục:

- Hãy bảo đảm con bạn thoải mái khi mặc đồng phục thể thao. Những đồng phục này có thể gây trở ngại cho những môn thể thao và hoạt động như khiêu vũ.
- Dùng tiếng nói làm cha làm mẹ của mình để chống lại các môn thể thao hoặc hoạt động bắt buộc mặc đồ theo quy định (ví dụ: trang phục, đồng phục).