



Sáng kiến "Hợp tác Thể thao vì Sức khỏe Cộng đồng"

— Tháng 11 năm 2024 —



Cuốn sổ tay này là một phần của sáng kiến
"Hợp tác Thể thao vì Sức khỏe Cộng đồng,"

do Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khởi xướng,
được thực hiện bởi Tổ chức PATH.



MỤC LỤC

Lời giới thiệu	3
1. Thế nào là hoạt động thể chất và thể thao?	4
2. Lợi ích của hoạt động thể chất và thể thao	5
3. Vai trò của cha mẹ trong việc khuyến khích trẻ vận động	9
4. Cha mẹ đồng hành cùng con trong các hoạt động thể chất, thể thao tại nhà	10
5. Chọn môn thể thao phù hợp với trẻ	15
6. Cha mẹ đồng hành cùng con an toàn trong thể thao	17
7. Dinh dưỡng cân bằng, thể thao vui khỏe cùng con	19
LỜI KẾT	23



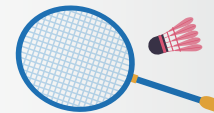
LỜI GIỚI THIỆU

Làm cha mẹ là một hành trình đầy tự hào nhưng cũng không ít thử thách. Ai trong chúng ta cũng mong muốn mang đến cho con mình sự yêu thương, giáo dục, và chăm sóc tốt nhất – cả về tinh thần lẫn thể chất.

Hoạt động thể chất và thể thao là chìa khóa vàng để xây dựng một nền tảng sức khỏe bền vững. Những lợi ích từ việc rèn luyện thể dục thể thao đã được khoa học chứng minh: không chỉ giúp ngăn ngừa và kiểm soát bệnh không lây nhiễm, mà còn giảm căng thẳng, lo âu, đồng thời nâng cao sức khỏe toàn diện và tinh thần minh mẫn.

Sổ tay này được thiết kế để trở thành người bạn đồng hành cho những người làm cha, làm mẹ trong hành trình cùng con xây dựng lối sống năng động và lành mạnh. Là sản phẩm từ sáng kiến "**Hợp tác thể thao vì sức khỏe cộng đồng**" do Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) và WHO sáng lập, thực hiện bởi PATH, cuốn sổ tay mang đến thông tin hữu ích và các giải pháp thiết thực để cả gia đình có thể cùng nhau tạo dựng một cuộc sống khỏe mạnh, tràn đầy niềm vui.

“
HÃY CÙNG CHÚNG TÔI KHỞI ĐỘNG HÀNH TRÌNH NÀY
VÀ CÙNG CON BẠN PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN, TỪ HÔM NAY!
”



I. THỂ NÀO LÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO?

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hoạt động thể chất là bất cứ chuyển động cơ thể của cơ-xương-khớp và tiêu hao năng lượng. Hoạt động thể chất bao gồm cả các vận động trong thời gian rảnh, đi lại và trong sinh hoạt hàng ngày. Hoạt động thể chất cường độ vừa hay cao đều mang lại nhiều lợi ích **cho sức khỏe**.

Có nhiều cách để duy trì vận động, ví dụ như đi bộ, đạp xe, tham gia hoạt động thể thao, giải trí. Những hoạt động này phù hợp với mọi trình độ, kỹ năng và giúp bạn thu giãn hơn.

Thể thao là các hoạt động thể chất mang tính cạnh tranh, thi đấu theo luật và đòi hỏi kỹ thuật cũng như sức mạnh tinh thần².

Bạn có thể nghĩ đến Thế vận hội Olympic. Đây chính là một ví dụ tuyệt vời về các môn thể thao với nhiều nội dung thi đấu, từ chạy bộ, đạp xe, bơi lội đến bóng đá, bóng chuyền và nhiều môn khác.



¹WHO (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world.
²Australian Institute of Sport (2021). Sport, Health and Society 2021 - White Paper.

2. LỢI ÍCH CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO

Cha mẹ có biết?



Cứ **4** người lớn thì có **1** người không đạt mức hoạt động thể chất theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)*.



Hơn **80%** thanh thiếu niên trên thế giới lười vận động*.

Trong khi đó,



Nếu mọi người trên thế giới vận động nhiều hơn, mỗi năm có tới **5 TRIỆU** ca tử vong có thể được ngăn chặn*.



Những người vận động không đủ có nguy cơ tử vong cao hơn **20%-30%** so với những người vận động đủ*.

*Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)

THAM GIA
HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT, THỂ THAO
SẼ MANG ĐẾN VÔ VÀN LỢI ÍCH

2.1. ĐỐI VỚI TRẺ EM



Thể chất khỏe mạnh

Vận động thường xuyên giúp duy trì cân nặng, tăng cường cơ, xương, hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm, bao gồm 5 nhóm chính:



Bệnh tim mạch (bệnh tim và đột quỵ)



Ung thư (ung thư phổi, ung thư vú, và ung thư đại trực tràng)



Các bệnh hô hấp mãn tính (bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính và hen suyễn)



Tiểu đường (đặc biệt là tiểu đường loại 2)



Rối loạn sức khỏe tâm thần (trầm cảm, lo âu)



Tinh thần tích cực

Hoạt động thể chất giảm căng thẳng, khiến trẻ cảm thấy vui vẻ và tự tin hơn.



Tăng cường trí não

Vận động giúp trẻ tập trung học tốt hơn, nhớ lâu hơn và cải thiện kết quả học tập.

2.2. ĐỐI VỚI NGƯỜI LỚN XUNG QUANH (CHA MẸ, ÔNG BÀ, THẦY CÔ...)



PHÒNG NGỪA BỆNH TẬT

Thường xuyên vận động hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm và mãn tính ở người lớn và các vấn đề sức khỏe tinh thần khác^{3,4}.



QUẢN LÝ CÂN NẶNG

Thường xuyên vận động hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm và mãn tính ở người lớn và các vấn đề sức khỏe tinh thần khác.



CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

Hoạt động thể chất điều độ giúp giữ cơ thể linh hoạt, tiếp tục làm điều mình thích và tự chăm sóc bản thân được khi về già.

³National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2016). Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8.
⁴Bộ Y tế (2012). Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh.

2.3. ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG



SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

Cả gia đình cùng tập luyện giúp mọi người gắn kết hơn và làm gương về lối sống lành mạnh.



SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Tham gia thể thao giúp cả cộng đồng khỏe mạnh hơn, giảm nguy cơ mắc bệnh do thiếu vận động⁵.



KỸ NĂNG XÃ HỘI

Khi tham gia các hoạt động thể thao, bạn học được cách làm việc cùng nhau, giúp bạn dễ kết bạn và hợp tác tốt hơn với mọi người.



TÁC ĐỘNG KINH TẾ

Khuyến khích trẻ em vận động hàng ngày giúp tiết kiệm chi phí y tế về lâu dài, vì khi khỏe mạnh, bạn sẽ ít phải đi khám hơn.



GẮN KẾT XÃ HỘI

Thể thao giúp mọi người xích lại gần nhau, khiến ai cũng cảm thấy mình là một phần của cộng đồng, làm cho cộng đồng trở nên vững mạnh hơn.



Đặc biệt, các hoạt động thể thao mang lại nhiều lợi ích nổi bật:

CẢI THIỆN TRÍ NÃO

Khi học các kĩ thuật thể thao, con bạn sẽ rèn luyện khả năng tư duy logic. Thể thao đồng thời giúp trẻ giảm căng thẳng, tập trung tốt hơn và "xả hơi" sau ngày dài mệt mỏi⁶.

TĂNG CƯỜNG KẾT NỐI

Thể thao giúp con trẻ kết bạn mới, thắt chặt tình bạn và cải thiện các kỹ năng xã hội khác. Lười vận động, ngồi lâu (như sử dụng thiết bị điện tử, xem tivi và chơi trò chơi điện tử) ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tinh thần và hành vi ở trẻ em và thanh thiếu niên, bao gồm mong muốn chia sẻ hợp tác và khả năng quan tâm đến cảm xúc của người khác⁷.

RÈN LUYỆN PHẨM CHẤT

Thể thao còn dạy cha mẹ và con trẻ về sự quyết tâm, cách đạt ra mục tiêu và nỗ lực để đạt được chúng. Chúng ta cũng sẽ học được cách kiểm soát cảm xúc tốt hơn qua niềm vui chiến thắng và thất vọng lúc thua cuộc.

Các hoạt động thể chất cũng mang lại lợi ích lớn cho thân thể - tinh thần - tâm trí của bạn và con trẻ.

01

Giúp ngăn ngừa và kiểm soát các bệnh không lây nhiễm như bệnh tim mạch, ung thư và tiểu đường.

02

Đảm bảo quá trình phát triển khỏe mạnh cho trẻ em và thanh thiếu niên.

03

Giảm các triệu chứng trầm cảm và lo âu.

04

Cải thiện khả năng suy nghĩ, học tập và phán đoán.

05

Cải thiện sức khỏe và hạnh phúc một cách toàn diện.

**CHA MẸ HÃY NHỚ, THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT, THỂ THAO ĐỂ:
KHỎE THỂ CHẤT - VUI TINH THẦN
GIA ĐÌNH GẮN KẾT - CỘNG ĐỒNG KHỎE MẠNH**

⁶Bộ Y tế (2012). Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh.

⁷National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2016). Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8.

3. VAI TRÒ CỦA CHA MẸ TRONG VIỆC KHUYẾN KHÍCH TRẺ VẬN ĐỘNG

Cha mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc tạo hình mẫu tích cực và khuyến khích con cái vận động bằng cách làm gương và thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất, thể thao. Khi cha mẹ tích cực trong các hoạt động thể thao, trẻ sẽ có khuynh hướng thử nghiệm và duy trì những hoạt động tương tự.

Nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ đã chỉ ra rằng hành vi ít vận động của trẻ em có thể bị ảnh hưởng bởi hành vi của cha mẹ, và ngược lại, con của những cặp vợ chồng năng hoạt động thể lực thường hoạt động thể lực nhiều hơn con của những cặp vợ chồng kém hoạt động thể lực⁸.

Khuyến khích hành động dành cho cha mẹ

Cha mẹ có thể tham gia cùng con trong các hoạt động thể chất tại nhà như đi bộ hoặc chạy bộ nhẹ, hoặc đi bơi tại bể bơi gần nhà. Những hoạt động này đều có thể tận dụng không gian gần nhà như công viên hay bể bơi để cùng con tập thể dục. Ngoài ra, cha mẹ hỗ trợ thiết lập không gian trong nhà hoặc ngoài trời an toàn để trẻ dễ tiếp cận với thể thao.



⁸Bộ Y tế (2012). Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh.
⁹International Journal of Environmental Research and Public Health (2024). Cognitive Job Demands and Sports Participation among Young Workers: What Moderates the Relationship?.

4. CHA MẸ ĐỒNG HÀNH CÙNG CON TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT, THỂ THAO TẠI NHÀ

“ Hơn ai hết, chính cha mẹ sẽ là người bạn thân thiết đồng hành cùng con trên hành trình năng động mỗi ngày với các hoạt động thể chất, thể thao tại nhà. ”

4.1. TẠO MÔI TRƯỜNG KHUYẾN KHÍCH VẬN ĐỘNG

Chuẩn bị không gian tại nhà

Phụ huynh có thể tạo ra một góc nhỏ tại nhà để tập thể dục, có thể là một không gian mở hoặc sân vườn, nơi trẻ cảm thấy thoải mái để vận động. Việc thiết lập không gian này không cần phải cầu kỳ nhưng nên đủ để trẻ có thể thực hiện các hoạt động thể chất như nhảy dây, bóng đá mini.

Sắp xếp thời gian vận động cố định

Thiết lập một thời gian cố định mỗi ngày để gia đình tham gia tập thể dục, ví dụ buổi sáng hoặc buổi chiều sau giờ học. Thói quen này giúp trẻ dần nhận thức rằng việc vận động cũng quan trọng như các hoạt động hằng ngày khác.

Ứng dụng công nghệ

Một số ứng dụng trên điện thoại hoặc thiết bị đếm bước có thể biến vận động thành trò chơi. Các ứng dụng này có thể đặt mục tiêu vận động mỗi ngày. Phụ huynh có thể đặt một mục tiêu phù hợp với con và khuyến khích con vận động đủ để thoả mãn mục tiêu nhỏ kia. Khi hoàn thành mục tiêu, trẻ sẽ không chỉ đạt được cảm giác thỏa mãn, tăng tính kiên trì mà còn rèn luyện sức khỏe.



4.2. THIẾT LẬP THÓI QUEN VẬN ĐỘNG HÀNG NGÀY

Tạo thói quen từ nhỏ

Cha mẹ là người ảnh hưởng đầu tiên cho con cái. Khuyến khích con vận động từ nhỏ một cách an toàn có thể giúp xây dựng nền tảng cho lối sống năng động¹⁰.

Thiết lập mục tiêu nhỏ hàng tuần

Giúp trẻ đạt được các mục tiêu đơn giản và tiến dần đến các thử thách khó hơn, khuyến khích sự kiên trì và tính kỷ luật. Ví dụ như chạy bộ quanh công viên hoặc học một kỹ năng thể thao mới.

Đăng ký cho con tham gia các lớp học thể thao

Trong thời gian nghỉ hè, phụ huynh có thể cho con tham gia các lớp học thể thao như võ (taekwondo, vovinam...), nhảy, bơi,... để tạo cho con thói quen vận động. Sau 3 tháng hè, trẻ sẽ quen với việc hoạt động thường xuyên ở các lớp học thể thao cũng như môi trường và bạn bè trong lớp và sẽ muốn tiếp tục duy trì thói quen này. Việc này không chỉ giúp trẻ kết bạn mới, cải thiện kỹ năng xã hội mà đem lại sự bình tĩnh, tự tin hơn, giúp trẻ trở nên hạnh phúc hơn¹¹.

Tuần trước con chạy được hai vòng công viên đấy mẹ ợ!

Giỏi lắm! Tuần này mình thử thêm một vòng nữa, hoặc học thủ cầu lông nhé, con thấy sao?



4.3. KHEN NGỢI VÀ ĐỘNG VIÊN KỊP THỜI

Phần thưởng lành mạnh

Cha mẹ có thể thiết lập các phần thưởng nhỏ cho những nỗ lực của trẻ, ví dụ như một buổi đi chơi hoặc một cuốn truyện tranh trong bộ truyện trẻ yêu thích. Phần thưởng không nhất thiết phải mang giá trị vật chất, mà có thể là một hoạt động mà trẻ thích làm.

Khen ngợi và động viên kịp thời

Mỗi khi trẻ đạt được một cột mốc mới trong việc vận động, cha mẹ nên khen ngợi để khích lệ. Điều này giúp trẻ xây dựng lòng tự tin và nhận thấy rằng nỗ lực của mình được công nhận.

Mẹ ơi, tuần sau con thi lên đai Vovinam ở trường mà con lo quá, là con không làm được thì sao?

Đừng lo con, mẹ thấy con đã tập luyện rất chăm chỉ rồi. Cứ cố gắng hết sức, mẹ tin con sẽ làm được.

Thì xong, cuối tuần sau, cả nhà mình đi xem phim nhé. Lâu lắm rồi chúng ta chưa đi chơi cùng nhau.



4.4. TÍCH HỢP HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀO CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Khuyến khích di chuyển thay vì ngồi lâu

Để tránh việc ngồi lâu gây hại cho sức khỏe, phụ huynh có thể khuyến khích con tham gia các hoạt động nhỏ như đi bộ trong sân, trong khu phố, hoặc ra ngoài chơi với trẻ con hàng xóm ở khu vực lân cận, hoặc làm các công việc nhà có tính vận động như quét nhà, nhờ con đi mua đồ cho gia đình ở cửa hàng.

Tham gia các hoạt động vận động gia đình

Thực hiện các chuyến đi dã ngoại hoặc các buổi vui chơi ở công viên vào cuối tuần để trẻ có cơ hội tham gia các hoạt động thể chất tự nhiên mà không cảm thấy bị ép buộc.

Mẹ thấy con ngồi học cũng lâu rồi. Khi nào rảnh tay, chạy ra đấu ngô mua giúp mẹ chai xì dầu với một ít rau nhé.

Vâng ạ, con đi luôn đây, tranh thủ nghỉ ngơi, thư giãn luôn.



4.5. THAM GIA CÙNG CON TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TẠI NHÀ

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị trẻ em nên tham gia hoạt động thể chất ít nhất 60 phút mỗi ngày để đảm bảo sức khỏe. Cha mẹ cần tạo điều kiện bằng cách cung cấp không gian và dụng cụ để trẻ dễ dàng vận động tại nhà, đồng thời cùng con tham gia các hoạt động.

Đi bộ hoặc chạy bộ nhẹ

Tận dụng không gian quanh nhà, công viên gần nhà hoặc thậm chí quanh sân để cùng con tập thể dục.



Chơi trò chơi vận động

Chơi các trò như kéo co, nhảy dây, và bóng đá để trẻ thấy thể thao là niềm vui, không chỉ là bài tập.



Cuối tuần này khu dân cư tổ chức giải thể thao gia đình vui khỏe, hai mẹ con thích hạng mục nào để bố đăng kí?

Tham gia vui là chính, thắng thì thêm niềm vui, còn không thì vẫn vui về mạnh khỏe hừng khởi, hai bố con nhỉ.

Tuyệt vời bố ơi. Bố đăng kí gia đình mình thì kéo co đi. Năm ngoái mình như nhà cái Long tham gia, để con hỏi nó vài bí kíp.



5. CHỌN MÔN THỂ THAO PHÙ HỢP VỚI TRẺ

5.1. PHÙ HỢP VỚI SỞ THÍCH VÀ KHẢ NĂNG CỦA TRẺ

Khi chọn môn thể thao cho trẻ, cha mẹ cần lưu ý đến sở thích và khả năng riêng của từng trẻ. Quan sát thói quen chơi đùa, sở thích và hành vi của trẻ sẽ giúp cha mẹ nhận ra môn thể thao phù hợp.

Chẳng hạn, một trẻ thích các hoạt động tập trung, đơn lẻ có thể sẽ yêu thích các môn thể thao cá nhân như bơi lội hoặc võ thuật, trong khi trẻ năng động, hướng ngoại lại phù hợp với các môn thể thao đồng đội như bóng đá hoặc bóng rổ.

5.2. PHÙ HỢP VỚI ĐỘ TUỔI



Trẻ em từ 6-9 tuổi

Có khả năng kiểm soát tốt việc tập trung và kỹ năng vận động, cũng như khả năng hiểu và nghe theo hướng dẫn. Lứa tuổi này phù hợp với các môn thể thao như cầu lông, bóng đá, bóng rổ, vì khi tham gia, trẻ có cơ hội tương tác với nhiều người lớn và bạn bè. Điều này giúp phát triển các kỹ năng xã hội quan trọng, như hiểu và giải quyết xung đột, chia sẻ, chấp nhận thắng thua, và làm việc nhóm¹².

Trẻ em từ 10 tuổi trở lên

Có khả năng hiểu và áp dụng các chiến lược thể thao, làm việc nhóm hiệu quả, đồng thời biết rõ sở thích của mình và thể hiện sự yêu thích với một số hoạt động thể thao cụ thể. Lứa tuổi này phù hợp với các môn thể thao như bóng rổ, bóng đá, võ thuật, vì chúng đòi hỏi sự phối hợp và chiến thuật cao.

¹²ActiveSG Circle (2024). Sport for Different Age Groups.

5.3. GỢI Ý MỘT SỐ MÔN THỂ THAO PHÙ HỢP VỚI TRẺ

Có hai loại hình thể thao cha mẹ có thể lựa chọn cho trẻ:

Thể thao cá nhân và thể thao đồng đội.

Hãy cùng xem đâu là loại hình thể thao phù hợp với con bạn nhé.

	Thể thao cá nhân	Thể thao đồng đội
Định nghĩa	Là những môn mà trẻ có thể chơi một mình và thành tích không bị ảnh hưởng bởi người khác.	Là các môn thể thao mà trẻ chơi cùng với một nhóm, có đội trưởng chỉ huy.
Lợi ích	Các môn thể thao cá nhân giúp trẻ tiến bộ theo nhịp độ riêng và thường ít tạo áp lực hơn so với các môn thể thao đồng đội, đặc biệt đối với những trẻ nhút nhát hoặc hướng nội. Trong các môn này, trẻ chủ yếu thi đấu với thành tích trước đây của mình, thay vì so sánh với đối thủ ¹³ .	Các môn thể thao đồng đội thúc đẩy sự tương tác xã hội và giúp trẻ phát triển kỹ năng làm việc nhóm. Tham gia vào các hoạt động này không chỉ cải thiện kỹ năng xã hội mà còn có tác động tích cực đến sức khỏe tâm lý của trẻ, giúp xây dựng ý thức cộng đồng và khả năng làm việc vì mục tiêu chung ¹⁴ .
Ví dụ một số môn thể thao	<ul style="list-style-type: none">✓ Bơi lội✓ Đạp xe✓ Thể dục dụng cụ✓ Đá cầu✓ Nhảy dây✓ Võ thuật (vovinam, judo, karate, taekwondo...)	<ul style="list-style-type: none">✓ Bóng đá✓ Bóng rổ✓ Bóng chuyền✓ Cầu lông✓ Pickleball✓

¹³Motherly (2024). Individual Sports For Kids.

¹⁴KidsHealth (2019). Safety Tips: Soccer.

6. CHA MẸ ĐỒNG HÀNH CÙNG CON AN TOÀN TRONG THỂ THAO

Cha mẹ cần đặc biệt lưu ý về việc hướng dẫn trẻ nhận thức các biện pháp an toàn khi chơi thể thao để tránh gây tổn thương.

Khởi động và giãn cơ

Trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động thể chất nào, hãy dạy trẻ dành 5-10 phút để làm ấm cơ¹⁵. Hãy bắt đầu với các bài tập nhẹ trong thời gian ngắn và dần dần tăng tần suất, cường độ và thời gian¹⁶. Trẻ có thể chạy nhẹ, nhảy bật hoặc giãn cơ để lưu thông máu và tăng nhịp tim. Sau khi tập thể dục, hãy dành thêm 5-10 phút với các động tác giãn cơ nhẹ nhàng để giúp cơ bắp thư giãn và ngăn ngừa cứng cơ.

Phòng ngừa thương tích và sử dụng dụng cụ bảo hộ

Để ngăn ngừa chấn thương, cha mẹ cần dạy trẻ tuân theo các hướng dẫn và biện pháp phòng ngừa an toàn khi tham gia thể thao hoặc các hoạt động thể chất để giảm nguy cơ chấn thương hoặc tai nạn.

Xử lý tình huống khẩn cấp

Cha mẹ nên giả định các tình huống (khi trẻ bị ngã, va chạm, hoặc chấn thương) và dạy trẻ cách phản ứng, chẳng hạn như:

1 Thông báo cho người lớn hoặc huấn luyện viên khi gặp sự cố: Nếu cảm thấy đau hoặc khó chịu, trẻ nên biết rằng cần phải ngừng chơi và nói với người lớn về tình trạng của mình thay vì cố gắng chịu đựng. Khuyến khích trẻ không che giấu chấn thương hoặc khó chịu, vì điều này có thể khiến tình trạng xấu đi.

2 Giữ bình tĩnh: Giải thích cho trẻ hiểu rằng việc giữ bình tĩnh giúp trẻ phản ứng nhanh và đúng cách trong các tình huống bất ngờ.

3 Chảy máu nhiều hoặc đau nhức kéo dài: Nên tìm sự trợ giúp ngay.

¹⁵Safe Kids Worldwide (2024). Sports Safety Tips.

¹⁶KidsHealth (2019). Safety Tips: Soccer.

Trang bị các kỹ năng sơ cứu cơ bản

- 1 Rửa sạch vết thương:** Khi bị trầy xước, trẻ có thể tự biết cách rửa vết thương với nước sạch và tránh chạm vào vết thương để ngăn ngừa nhiễm trùng.
- 2 Chườm lạnh khi bị va đập:** Giúp giảm sưng và đau cho các vết thương do va chạm nhẹ.
- Cha mẹ cũng nên lưu ý các hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến nghị cho độ tuổi của của trẻ để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh. Trẻ nên học kỹ thuật chuẩn từ huấn luyện viên có trình độ, sử dụng dụng cụ bảo hộ phù hợp, đảm bảo vừa vặn và còn sử dụng tốt.

Ví dụ:

Ở các môn thể thao tương tác mạnh như bóng đá và bóng rổ, cha mẹ nên hướng dẫn trẻ đeo các dụng cụ bảo hộ để bảo vệ bản thân, tránh nguy cơ xảy ra chấn thương.



Ở hoạt động đạp xe, phụ huynh có thể hướng dẫn trẻ đội mũ bảo hiểm và đeo bảo hộ khuỷu tay, khuỷu chân...



7. DINH DƯỠNG CÂN BẰNG, THỂ THAO VUI KHỎE CÙNG CON

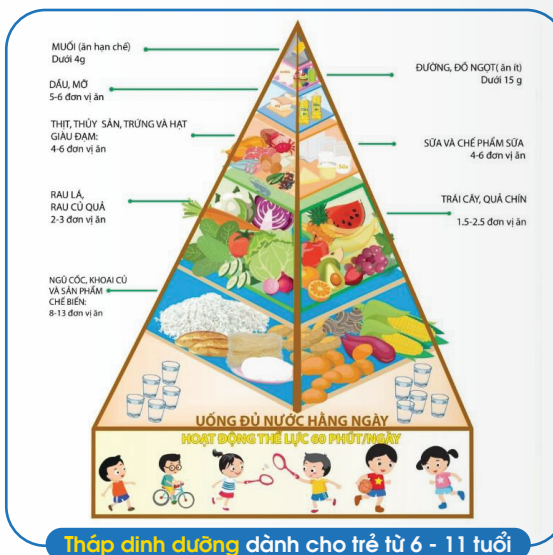
7.1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Cha mẹ nên đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng cho trẻ, cung cấp đầy đủ các dưỡng chất như bột đường** (tinh bột, đường, chất xơ), đạm, béo, vitamin và khoáng chất. Mỗi chất dinh dưỡng có vai trò riêng đối với việc cung cấp năng lượng, phục hồi cơ và hỗ trợ miễn dịch.

Nếu trẻ ăn theo chế độ ăn có kế hoạch, cân bằng dinh dưỡng, không chỉ sức mạnh, mà sức bền và thời gian phục hồi của trẻ cũng được cải thiện. Những yếu tố này đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe tổng thể và cải thiện thành tích thể thao.

- Ví dụ về thực phẩm giàu dinh dưỡng: ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, hoa quả, rau củ, và các chất béo tốt.

- Cha mẹ tham khảo các tháp dinh dưỡng cân đối dành cho trẻ ở từng lứa tuổi cụ thể. Các tháp dinh dưỡng này được xây dựng bởi Viện Dinh Dưỡng – Bộ Y tế.



** Nghiên cứu của WHO cho thấy chất bột đường cung cấp năng lượng chính cho các hoạt động thể chất và tăng cường hiệu suất vận động.



*WHO (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.
*Australian Institute of Sport (2021). Sport, Health and Society 2021 - White Paper.

7.2. DINH DƯỠNG TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI TẬP LUYỆN

TRƯỚC KHI TẬP LUYỆN

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ ăn nhẹ khoảng 1-2 giờ trước khi tập luyện để cung cấp đủ năng lượng, tập trung vào chất bột đường và một lượng nhỏ chất đạm, ví dụ như:

- **Chất bột đường:** Bánh mì, yến mạch, hoặc trái cây tươi.
- **Chất đạm:** Sữa chua, một ít hạt hoặc các loại đậu.

TRONG KHI TẬP LUYỆN

Với những buổi tập kéo dài trên 1 giờ, trẻ có thể cần bổ sung thêm năng lượng và nước. Phụ huynh khuyến khích trẻ uống nước đều đặn và bổ sung năng lượng với các thực phẩm dễ tiêu hóa, chẳng hạn như chuối, một ít trái cây sấy khô, hoặc **uống thể thao** nếu hoạt động kéo dài.

SAU KHI TẬP LUYỆN

Cha mẹ giúp trẻ phục hồi bằng cách cung cấp các bữa ăn nhẹ có chứa chất đạm, chất bột đường để tái tạo cơ bắp và bổ sung glycogen:

- **Chất bột đường:** Bánh mì, trái cây.
- **Chất đạm:** Sữa, sữa chua, hoặc thịt gà.

Hiệp hội Dinh dưỡng Thể thao Quốc tế khuyến nghị bổ sung chất đạm ngay sau khi tập luyện để thúc đẩy phục hồi cơ bắp.



7.2. CUNG CẤP ĐỦ NƯỚC, DUY TRÌ SỨC BỀN

Cha mẹ cần nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì uống nước trước, trong, và sau khi tập luyện, đặc biệt vào những ngày nóng bức hoặc khi trẻ vận động trong thời gian dài.



SỞ TAY THỂ THAO VÌ SỨC KHỎE DÀNH CHO CHA MẸ

Vậy là các cha mẹ đã đi đến chặng cuối của hành trình đồng hành cùng con thể thao vui khỏe.

Dưới đây là bảng kiểm nhanh để các cha mẹ tự nhìn lại hành trình kiến thức của mình. Khi tất cả các nội dung trong bảng được xác nhận, đó là thời điểm cha mẹ có thể tự tin cùng con tham gia các hoạt động thể chất, thể thao vui vẻ, khỏe mạnh và hạnh phúc.

- Biết thế nào là hoạt động thể chất, thể thao
- Nắm rõ những lợi ích của thể chất, thể thao
- Lựa chọn môn thể thao phù hợp cho con
- Biết những cách để đồng hành cùng con tập luyện thể dục thể thao
- Đảm bảo an toàn cho con khi tham gia thể thao
- Hiểu về dinh dưỡng cân bằng cho con



LỜI KẾT



Mặc dù ai cũng nhận thức được rằng hoạt động thể chất không chỉ mang lại lợi ích về sức khỏe thể chất mà còn góp phần cải thiện tinh thần và phát triển kỹ năng xã hội cho trẻ, nhưng không phải cha mẹ nào cũng tự tin trong việc tạo điều kiện và hỗ trợ con tham gia vào các hoạt động thể chất và thể thao một cách lành mạnh và hiệu quả.

Cuốn sổ tay "**Thể thao vì sức khỏe**" dành cho phụ huynh này, với các chỉ dẫn cụ thể, đã cung cấp những thông tin cần thiết để giúp cha mẹ khuyến khích và hướng dẫn con tham gia các hoạt động thể chất và thể thao ngay tại nhà, đồng thời, giúp xây dựng những thói quen lành mạnh để trẻ phát triển toàn diện và bền vững.

Hy vọng rằng, với những công cụ và kiến thức này, các bậc phụ huynh có thể cùng con tạo dựng một lối sống năng động, khỏe mạnh và góp phần gắn kết cộng đồng.

