

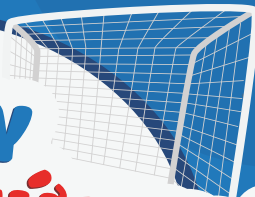


**OLYMPISM 365**  
Sport for a better world. Every day. Everywhere.

**PATH**  
10::ΔO♦//±□O



**SỎ TAY**



**THỂ THAO VÌ SỨC KHỎE**  
**DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN**  
**VÀ NHÌ ĐỒNG**



Sáng kiến “Hợp tác Thể thao vì Sức khỏe Cộng đồng”

— Tháng 11 năm 2024 —

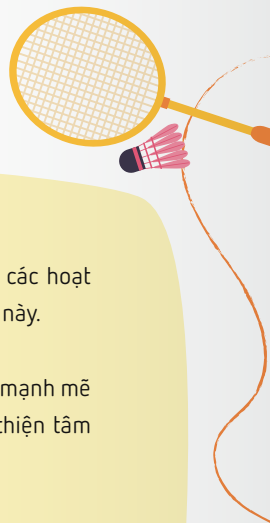


# MỤC LỤC

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>LỜI NÓI ĐẦU</b>                                                       | <b>3</b>  |
| <b>1. Hoạt động thể chất và thể thao</b>                                 | <b>5</b>  |
| <b>2. Lợi ích của hoạt động thể chất và thể thao</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>3. Các loại hình thể thao phù hợp</b>                                 | <b>10</b> |
| <b>4. Quy trình "Năng động mỗi ngày"</b>                                 | <b>13</b> |
| <b>5. Các biện pháp an toàn trong thể thao</b>                           | <b>16</b> |
| 5.1. Đừng quên khởi động và thả lỏng                                     | 16        |
| 5.2. Phòng ngừa chấn thương và xử lý tình huống khẩn cấp                 | 16        |
| 5.3. Trang bị bảo hộ phù hợp                                             | 16        |
| 5.4. Ghi nhớ thông tin liên hệ khẩn cấp và tìm kiếm sự trợ giúp đặc biệt | 17        |
| <b>6. Dinh dưỡng trong thể thao</b>                                      | <b>18</b> |
| <b>Nhật ký hoạt động thể chất và thể thao</b>                            | <b>21</b> |
| <b>TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>                                                | <b>24</b> |



# LỜI NÓI ĐẦU



**Xin chào các bạn,**

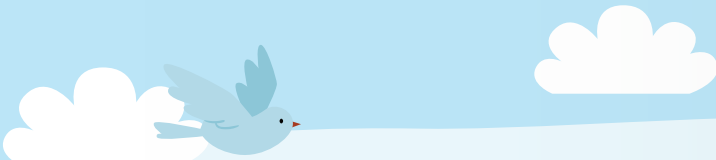
Chúng mình là Vui và Khỏe— hai bạn nhỏ luôn yêu thích thể thao và các hoạt động vui nhộn. Thật tuyệt khi thấy bạn đang cầm trên tay cuốn sổ tay này.

Bạn thân mến, hoạt động thể chất và thể thao không chỉ giúp chúng ta mạnh mẽ hơn mà còn mang lại vô số lợi ích tuyệt vời: ngăn ngừa bệnh tật, cải thiện tâm trạng, tăng cường sức khỏe thể chất và trí óc.

Nhưng các bạn biết không, theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trên thế giới, có đến 81% thanh thiếu niên và 27,5% người lớn chưa vận động đủ mỗi ngày. Điều này không chỉ khiến sức khỏe của họ bị ảnh hưởng mà còn làm gia tăng áp lực lên hệ thống y tế.

Chính vì vậy, chúng mình muốn cùng các bạn thay đổi điều đó!





Thực hiện bởi Tổ chức PATH tại Việt Nam, cuốn **“Sổ tay thể thao vì sức khỏe dành cho thanh thiếu niên và nhi đồng”** 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. Sổ tay sẽ giúp các bạn hiểu thêm về lợi ích tuyệt vời của hoạt động thể chất và chia sẻ những bí kíp để các bạn vận động khỏe mạnh và vui vẻ mỗi ngày.

Chúng mình cũng xin chân thành cảm ơn ý kiến đóng góp quý báu để hoàn thiện cuốn sổ tay của các chuyên gia sau đây:

- ♥ PGS. TS Trần Tuấn Hiếu – Viện khoa học TDTT.
- ♥ PGS. TS. Đinh Khánh Thu – Viện KH&CN TDTT – Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- ♥ TS. BS. Nguyễn Thị Hồng Diễm – Cán bộ Cục Phòng bệnh – Bộ Y tế.
- ♥ TS. Trương Đức Thăng – Trưởng Khoa Y sinh học TDTT – Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- ♥ TS. Nguyễn Trí Lực – Phó trưởng khoa phụ trách, Khoa GDTC – Trường Sư phạm – Trường Đại học Vinh
- ♥ ThS. Nguyễn Thị Chiên – Phó trưởng Phòng Thể dục thể thao cho mọi người – Cục TDTT – Bộ VHTT&DL.
- ♥ Ông Lý Đức Thùy – GĐ Trung tâm Thông tin – Truyền thông Thể dục thể thao.
- ♥ Bà Vũ Thị Cẩm Thanh – Cán bộ Cục Phòng bệnh – Bộ Y tế.



“

Mình hy vọng rằng với mỗi bước chạy, mỗi cú nhảy hay mỗi hoạt động thể thao vui khỏe, chúng ta không chỉ chăm sóc tốt cho bản thân mà còn lan tỏa niềm vui và hạnh phúc đến mọi người xung quanh.

”



**HÃY CÙNG NHAU BẮT ĐẦU HÀNH TRÌNH  
"THỂ THAO MỖI NGÀY"  
ĐỂ TRỞ THÀNH NHỮNG BẠN TRÉ  
KHỎE MẠNH, NĂNG ĐỘNG VÀ TỰ TIN  
XÂY DỰNG TƯƠNG LAI TỐT ĐẸP HƠN NHÉ!**

# BẠN CÓ BIẾT HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO LÀ GÌ?

01

## THẾ NÀO LÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO?

Theo 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<sup>1</sup>. Hoạt động ở cường độ nhẹ (như đi bộ nhẹ nhàng) vẫn tốt hơn là không có hoạt động thể chất nào.

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 thư 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 thần<sup>2</sup>.



<sup>1</sup>WHO (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.

<sup>2</sup>Australian Institute of Sport (2021). Sport, Health and Society 2021 – White Paper.

Các bạn đã bao giờ nghe 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.



CHÚNG TA CÓ NÊN THAM GIA CÁC  
HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO KHÔNG?

CÓ, BỞI CÁC HOẠT ĐỘNG NÀY MANG LẠI  
RẤT NHIỀU LỢI ÍCH



## LỢI ÍCH CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO BẠN CÓ BIẾT?



Cứ **4** người lớn thì có **1** người không đạt mức hoạt động thể chất theo mức 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 CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO,  
CÁC BẠN SẼ NHẬN ĐƯỢC VÔ VÀN LỢI ÍCH

## 2.1. ĐỐI VỚI CÁ NHÂN

**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 mạn tính (bệnh phổi tắc nghẽn mạn 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, lo lắng và cảm giác buồn bã, khiến bạn cảm thấy vui vẻ và tự tin hơn.

### Tăng cường trí não

Vận động giúp bạn tập trung học tốt hơn, nhớ lâu hơn và cải thiện kết quả học tập<sup>3</sup>.

### Phòng ngừa bệnh tật

Thường xuyên vận động hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm, mạn tính và các vấn đề sức khỏe tinh thần<sup>4,5</sup>.

### Quản lý cân nặng

Tham gia vận động giúp người trưởng thành và cao tuổi duy trì cân nặng hợp lý, hỗ trợ giảm cân, từ đó cải thiện sức khỏe.

### 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. Các bài tập chịu lực, như chạy bộ, đi bộ, giúp xương chắc khỏe và giảm nguy cơ gãy xương.



## 2.2. 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 động.



### 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.

BẠN 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



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



### TĂNG CƯỜNG KẾT NỐI

Thể thao giúp thắt chặt tình bạn và cải thiện các kỹ năng xã hội. Lười vận động, ngồi lâu (như sử dụng thiết bị điện tử, xem tivi,...) 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 khác.



### TRÈN LUYỆN PHẨM CHẤT

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



Bạn sẽ tham gia hoạt động thể thao ngay hôm nay chứ?

NẾU CÂU TRẢ LỜI LÀ “CÔ”,  
THÌ HÃY CÙNG TÌM HIỂU  
CÁC LOẠI HÌNH THỂ THAO  
PHÙ HỢP VỚI BẠN Ở  
PHẦN SAU NHÉ!





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

|                                 | Thể thao cá nhân                                                                                                                                               | Thể thao đồng đội                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Là gì nhỉ?                      | Là những môn mà bạn chơi một mình, và thành tích không bị ảnh hưởng bởi người khác <sup>8</sup> .                                                              | Là những môn thể thao mà bạn chơi cùng với một nhóm, có đội trưởng chỉ huy <sup>8</sup> .                                                                                                                                         |
| Lợi ích mang lại cho chính mình | Giúp bạn tự tin hơn, đạt được thành tích cá nhân và rèn luyện tính kỷ luật. Bạn có thể đặt ra mục tiêu riêng và tự mình đối diện với thành công hoặc thất bại. | Giúp bạn học cách làm việc cùng nhau và xây dựng tinh thần đoàn kết, từ đó hiểu được tầm quan trọng của làm việc nhóm, tính lãnh đạo và hợp tác, đồng thời tạo cảm giác gắn bó và kết nối với mọi người xung quanh <sup>9</sup> . |
| Ví dụ một số môn thể thao       | Chạy bộ, bơi lội, đạp xe, thể dục dụng cụ, võ thuật (judo, karate, taekwondo), trượt ván.                                                                      | Bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, bóng ném, pickleball.                                                                                                                                                                              |

<sup>8</sup>Yonsei University (2024). Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams: a meta-analysis study.

<sup>9</sup>KidsHealth (2021). Choosing the Right Sport for You.



Bên cạnh đó, bạn có thể lựa chọn môn thể thao dựa trên cường độ.

### Vận động cường độ nhẹ

Vận động cường độ nhẹ có tác động vừa phải đến cơ thể, giúp duy trì sức khỏe mà không làm tăng nhịp tim hoặc hơi thở quá nhiều.



Yoga



Quét nhà



Đi bộ



Làm vườn

### Vận động cường độ vừa

Vận động cường độ vừa sẽ làm nhịp tim bạn tăng lên, khiến bạn thở nhanh hơn và cảm thấy ấm hơn. Một cách để biết bạn đang hoạt động ở mức độ vừa là bạn vẫn có thể nói chuyện nhưng không thể hát.



Đi bộ nhanh



Cầu lông



Đạp xe



Nhảy

### Vận động cường độ mạnh

Vận động cường độ mạnh khiến bạn thở mạnh và nhanh. Ở mức độ này, bạn sẽ chỉ có thể nói vài từ và phải dừng lại để lấy hơi.



Nhảy dây



Các môn thể thao  
như bóng đá, bóng rổ...



Thể dục nhịp điệu



Võ thuật



## HÃY GHI NHỚ NHỮNG ĐIỀU DƯỚI ĐÂY KHI LỰA CHỌN MÔN THỂ THAO CHO BẢN THÂN NHÉ!

01

Chọn môn thể thao mà bạn thích và giỏi

02

Cân nhắc sức khỏe thể chất của bạn và những gì bạn cần phải luyện tập

03

Kiểm tra xem xung quanh bạn có các cơ sở vật chất và dụng cụ cần thiết không

04

Đảm bảo bạn có thời gian luyện tập và thi đấu

05

Chọn những môn thể thao an toàn và có người giám sát

Vậy là chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu kiến thức về hoạt động thể chất, thể thao. Bạn có tự tin vào kiến thức của mình?

Hãy đánh dấu chọn những nội dung mà bạn tự tin nhất nhé!

1

Hiểu thế nào là hoạt động thể chất và thể thao

2

Hiểu về lợi ích của việc tham gia hoạt động thể chất và thể thao

3

Biết các hình thức thể thao mà bạn có thể tham gia

4

Lựa chọn được môn thể thao phù hợp với bản thân



Nếu bạn đã chọn đủ các ô trên  
thì ngay bây giờ  
hãy cùng bắt đầu hành trình  
**"NĂNG ĐỘNG MỖI NGÀY"!**





Chỉ với vài bước đơn giản, tất cả chúng ta đều có thể trở nên “năng động mỗi ngày”.

### Giai đoạn 1 Mỗi bước nhỏ tạo thành công lớn

Ở giai đoạn này, bạn sẽ tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào, ở bất kỳ đâu, cho bất kỳ ai. Hãy bắt đầu với các hoạt động thể chất đơn giản mà bạn có thể dễ dàng kết hợp vào thói quen hàng ngày của mình, như đi bộ, đạp xe, hoặc chơi các trò chơi vận động.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, hoạt động thể chất có thể được thực hiện như một hoạt động giải trí hoặc trong thời gian rảnh (ví dụ: trò chơi vận động, tham gia thể thao hoặc tập luyện có kế hoạch), giáo dục thể chất, di chuyển (ví dụ: xe lăn, đi bộ, và đạp xe) và làm việc nhà.

### Giai đoạn 2 Bước đầu hứng khởi đến hành trình chuyên sâu

Từ những hoạt động thể chất ở trên, bạn sẽ dần chuyển đổi sang việc tham gia thể thao có hướng dẫn.



Hãy đặt mục tiêu và tăng dần theo thời gian (ví dụ: tham gia bất cứ hoạt động thể thao nào nếu có cơ hội, hoặc biết chơi ít nhất một môn thể thao).



Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ và hướng dẫn khi có ý định duy trì các hoạt động thể thao. Khám phá các sự kiện thể thao đang diễn ra trong trường học, cộng đồng, cũng như các lớp học phù hợp nhất.

### Giai đoạn 3 Cùng đồng đội, vươn tầm cao mới

Giờ là lúc để bạn trở thành người chơi thể thao thường xuyên.

Hãy tìm kiếm các đội nhóm thể thao để tham gia. Bạn có thể lựa chọn các đội đã hoạt động ở hiện tại hoặc thậm chí thành lập đội của riêng bạn. Bên cạnh việc duy trì các hoạt động thể chất, tham gia thêm các môn thể thao đồng đội giúp bạn tiến xa hơn đến những trận thi đấu, khiến trải nghiệm thể thao của bạn ngày một thú vị và đáng nhớ.





HÃY CÙNG TỔNG HỢP VÀ GHI NHỚ THEO BẢNG DƯỚI ĐÂY NHÉ!

## “NĂNG ĐỘNG MỖI NGÀY”

|                       | Giai đoạn 1                                                                                                                                                    | Giai đoạn 2                                                                                                                                       | Giai đoạn 3                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Tham gia hoạt động thể chất bất kỳ, ở bất kỳ đâu, cho bất cứ ai                                                                                                | Chuyển đổi thành tham gia thể thao có hướng dẫn                                                                                                   | Trở thành người chơi thể thao thường xuyên                                                                                                       |
| Thông điệp chính      | Mỗi bước nhỏ tạo thành công lớn                                                                                                                                | Bước đầu hứng khởi đến hành trình chuyên sâu                                                                                                      | Cùng đồng đội, vươn tầm cao mới                                                                                                                  |
| Khuyến khích tham gia | <ul style="list-style-type: none"><li>• Di chuyển năng động</li><li>• Lớp học thể chất</li><li>• Các bài luyện tập/ thể thao</li><li>• Công việc nhà</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sự kiện thể thao tại trường học</li><li>• Sự kiện thể thao cộng đồng</li><li>• Lớp học thể thao</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Câu lạc bộ</li><li>• Nhóm cùng sở thích</li><li>• Đội thể thao</li><li>• Các đội chuyên nghiệp</li></ul> |

### Cường độ hoạt động đề xuất

**Trẻ em và thanh thiếu niên** nên tập luyện ít nhất khoảng 60 phút/ngày với cường độ vừa đến mạnh trong vòng 7 ngày; hoặc ít nhất 3 ngày/tuần với các hoạt động aerobic cường độ mạnh, cũng như các hoạt động giúp tăng cường cơ bắp và xương.

### Để có thêm nhiều lợi ích sức khỏe khác:

Tập > 300 phút/tuần với các bài cường độ vừa hoặc > 150 phút/tuần với các bài cường độ mạnh.

BẠN ƠI,  
THỂ THAO VUI KHỎE  
NHƯNG AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT.  
HÃY CÙNG TÌM HIỂU CÁC BIỆN PHÁP  
GIÚP BẠN TẬP LUYỆN THỂ THAO  
AN TOÀN NHÉ!





## 5.1. ĐỪNG QUÊN KHỞI ĐỘNG VÀ THẢ LỎNG

Trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động thể chất nào, hãy dành 5-10 phút để làm ấm cơ thể. Hãy bắt đầu với các bài tập nhẹ nhàng trong thời gian ngắn và dần dần tăng tần suất, cường độ và thời gian<sup>10</sup>.

Bạn 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 để làm nguội cơ với các động tác giãn cơ nhẹ nhàng để giúp cơ bắp thư giãn và ngăn ngừa cứng cơ.

## 5.2. PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG VÀ XỬ LÝ TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Bạn hãy ghi nhớ 4 điều **NÊN** làm dưới đây:<sup>10 11</sup>

Tuân theo các hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến nghị cho độ tuổi của mình để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh.

01

Học kỹ thuật chuẩn từ huấn luyện viên có trình độ, sử dụng thiết bị an toàn phù hợp, đảm bảo vừa vặn và còn sử dụng tốt.

02

Tự tìm hiểu về các dấu hiệu, triệu chứng của các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe phổ biến, như dị ứng phản vệ, hen suyễn, động kinh, đau tim và nghẹt thở. Hiểu được các triệu chứng này có thể giúp bạn phát hiện bản thân hoặc người khác đang trong tình huống khẩn cấp.

03

Mang theo đồ uống, đồ ăn nhẹ hoặc thuốc. Đối với các tình trạng như hạ đường huyết (huyết áp thấp), học sinh nên mang theo các nguồn cấp đường tác dụng nhanh như viên glucose, kẹo hoặc nước trái cây để nhanh chóng tăng mức đường huyết nếu cần.

04

<sup>10</sup>Safe Kids Worldwide (2024). Sports Safety Tips.

<sup>11</sup>KidsHealth (2019). Safety Tips: Soccer.

### 5.3. TRANG BỊ BẢO HỘ PHÙ HỢP

Mỗi môn thể thao sẽ yêu cầu những dụng cụ bảo hộ khác nhau.

**Thử thách:** Bạn hãy nối những dụng cụ bảo hộ ở cột bên phải với môn thể thao phù hợp bên trái nhé.



Giờ cùng xem đáp án cho những ví dụ trên nhé.



Nếu bạn đạp xe, hãy luôn đội mũ bảo hiểm để bảo vệ đầu trong trường hợp bị ngã hoặc va chạm.

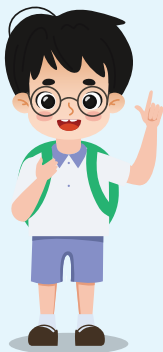


Nếu bạn chơi các môn thể thao tiếp xúc mạnh về thể lực như bóng đá hoặc bóng rổ, hãy đeo thêm đệm và dụng cụ bảo hộ khác để giảm tác động và ngăn ngừa chấn thương.



Miếng bảo vệ miệng cũng rất cần thiết cho các môn thể thao như võ hoặc quyền anh để bảo vệ răng và hàm của bạn khỏi bị đánh hoặc ngã.

#### 5.4. GHI NHỚ THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP VÀ TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP ĐẶC BIỆT



Nếu bạn có bất kỳ lo ngại hoặc bệnh lý tiềm ẩn nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tham gia các hoạt động thể thao. Bác sĩ có thể đưa ra lời khuyên và hướng dẫn dựa trên nhu cầu và tiền sử bệnh của bạn.

Ngoài ra, hãy đảm bảo luôn có sẵn thông tin liên lạc khẩn cấp, bao gồm số điện thoại của cha mẹ, người giám hộ, huấn luyện viên hoặc nhân viên y tế, trong trường hợp xảy ra bất cứ tai nạn hoặc trường hợp khẩn cấp y tế nào khi chơi thể thao<sup>12</sup>.



[12] WHO (2023). Healthy diet. <https://bit.ly/40XZCb0>





**DINH DƯỠNG HỢP LÝ  
TẠO SỨC MẠNH BỀN BỈ  
TRONG TẬP LUYỆN  
THỂ THAO**

## 6.1. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CÂN BẰNG TRONG THỂ THAO VÌ SAO QUAN TRỌNG?



Chế độ ăn uống cân bằng chứa đầy đủ các chất như chất bột đường (tinh bột, đường, chất xơ), đạm, béo, vitamin và khoáng chất, đóng vai trò quan trọng trong bảo vệ sức khỏe toàn diện và thành tích thể thao<sup>13 14</sup>.

Mỗi chất dinh dưỡng có vai trò riêng đối với việc cung cấp năng lượng, phục hồi cơ và hỗ trợ miễn dịch. Nếu bạn theo chế độ ăn có kế hoạch, cân bằng dinh dưỡng, không chỉ sức mạnh, mà sức bền và thời gian phục hồi của bạn cũng được cải thiện.



Một số ví dụ về thực phẩm giàu dinh dưỡng bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, hoa quả, rau củ, và các chất béo tốt.

<sup>13</sup>NHS (2024). Physical activity guidelines for adults aged 19 to 6.

<sup>14</sup>WHO (2023). Healthy diet.

## 6.2. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI TẬP LUYỆN

### Bước 1

#### TRƯỚC KHI TẬP LUYỆN

Vài giờ trước khi tập luyện, hãy ăn đồ ăn nhẹ hoặc một bữa ăn cân bằng chứa tinh chất bột đường và lượng đạm vừa phải nhằm đảm bảo năng lượng.

Chọn thực phẩm dễ tiêu hóa, ít chất béo và nhớ hạn chế thực phẩm nhiều đường, muối.

### Bước 2

#### TRONG KHI TẬP LUYỆN

Ăn một lượng nhỏ đồ ăn có bột đường như hoa quả hoặc ngũ cốc và uống nước trong các buổi tập luyện dài giúp duy trì lượng đường huyết và đảm bảo cơ thể đủ nước.

Bạn hãy cân nhắc các lựa chọn những đồ uống thể thao, gel năng lượng hoặc đồ ăn nhẹ dễ tiêu hóa khác.

### Bước 3

#### SAU KHI TẬP LUYỆN

Ăn thêm thực phẩm chứa đường bột và đạm trong vòng 30 phút đến 2 tiếng sau khi tập luyện để bổ sung glycogen và hỗ trợ phục hồi cơ bắp.

Bạn lưu ý ăn trong bữa ăn sau tập luyện hoặc ăn thêm đồ ăn nhẹ nhẹ.

### 6.3. CUNG CẤP ĐỦ NƯỚC, DUY TRÌ SỨC BỀN

Vì sao chúng ta cần nước nhỉ? Nước giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể, vận chuyển chất dinh dưỡng và làm trơn khớp trong quá trình luyện tập.

Bạn HÃY:

Uống nước trước, trong và sau khi tập luyện dựa trên tốc độ đổ mồ hôi cá nhân và cường độ vận động.

01

Đảm bảo uống đủ nước suốt cả ngày chứ không chỉ trong khi tập luyện.

02

Uống nước thường xuyên, ngay cả khi bạn không cảm thấy khát.

03

Chúng ta nên uống gì?

01

**Nước:** rất quan trọng trong hoạt động thể chất cường độ cao vì nó giữ cho cơ thể bạn đủ nước, ngăn việc mệt mỏi sớm và duy trì quá trình tập luyện<sup>15</sup>.

02

Ngoài nước lọc, có một số loại đồ uống khác cũng rất tốt cho cơ thể trong quá trình vận động. Những đồ uống này không chỉ giúp bổ sung nước mà còn cung cấp thêm vitamin và khoáng chất để cơ thể luôn khỏe mạnh, ví dụ nước chanh muối, nước dừa, nước cam, sữa...

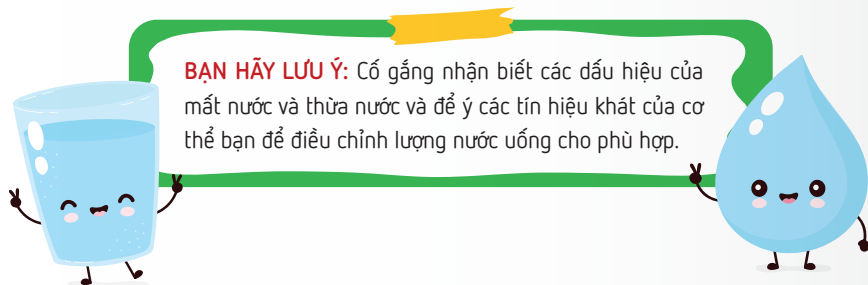


<sup>15</sup>WHO (2023). Healthy diet.

<sup>16</sup>NHS (2023). Water, drinks and hydration.

Với mỗi bài tập, bạn sẽ cần uống loại nước phù hợp:

|                     | Hoạt động thể chất                                           | Loại nước phù hợp                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cường độ nhẹ        | Di chuyển, dắt thú cưng đi dạo, đạp xe thư giãn hoặc bơi lội | Nước                                                                                                                                                                              |
| Cường độ trung bình | Đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội, tham gia lớp thể dục           | Trong hầu hết các trường hợp, nước là đủ. Nếu bạn tập hơn 1 giờ, cân nhắc thêm đồ uống thể thao                                                                                   |
| Cường độ mạnh       | Chạy nhanh, đạp xe nhanh, bơi lội, tập gym,....              | Nếu tập dưới 1 giờ, bạn uống nước là đủ. Nhưng trong một số trường hợp, bạn có thể uống thêm đồ uống thể thao. Nếu tập trên 1 giờ, nên uống đồ uống thể thao nhiều chất điện giải |



**BẠN HÃY LƯU Ý:** Cố gắng nhận biết các dấu hiệu của mất nước và thừa nước và để ý các tín hiệu khát của cơ thể bạn để điều chỉnh lượng nước uống cho phù hợp.



## GỢI Ý DINH DƯỠNG VÀ AN TOÀN CHO MÔN BÓNG ĐÁ

Để các bạn có thể hiểu rõ hơn, chúng mình cùng khám phá một ví dụ với môn bóng đá nhé. Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi sức bền và tốc độ, do đó, chúng mình cần cung cấp đủ các chất dinh dưỡng sau để duy trì năng lượng.

### Tinh bột



Cần khoảng 55-60% năng lượng từ tinh bột để giúp cơ thể duy trì hoạt động cường độ cao trong suốt trận đấu.

### Chất đạm và chất béo



Chất đạm (15-20% tổng lượng calo hàng ngày) giúp phục hồi cơ bắp sau khi thi đấu, luyện tập. Chất béo là nguồn năng lượng dự trữ, cần chiếm khoảng 20-25% trong chế độ ăn.

### Chế độ ăn uống hàng ngày



- Trước buổi tập: Bữa ăn giàu tinh bột và chất đạm trước 2-3 giờ để đảm bảo cung cấp năng lượng.
- Sau buổi tập: Bổ sung chất đạm và tinh bột trong 30 phút đầu để giúp cơ thể phục hồi nhanh chóng





Bên cạnh đó, việc đảm bảo an toàn khi tập luyện cũng vô cùng quan trọng.

### Rủi ro thường gặp:

- 01 Chấn thương đầu gối, mắt cá chân, gãy xương do va chạm hoặc ngã.
- 02 Bong gân, rách dây chằng do chuyển động đột ngột hoặc khởi động kỹ.

### Biện pháp an toàn:

- 01 Khởi động kỹ trước khi chơi: Giãn cơ và tập các bài khởi động để làm nóng cơ thể.
- 02 Trang bị bảo hộ: Giày bóng đá đúng kích cỡ và bảo vệ ống chân là bắt buộc để giảm nguy cơ va chạm.
- 03 Sân bãi phù hợp: Đảm bảo sân cỏ phẳng, không có chướng ngại vật.



Vậy là chúng ta đã đi đến chặng cuối của hành trình “năng động mỗi ngày” giúp bản thân vui khỏe và an toàn.

Thật dễ dàng phải không nào?

Bạn thấy đấy, mỗi chúng ta đều có thể trở thành những dũng sĩ bền bỉ, kiên cường trên hành trình đó.

Ngay bây giờ, hãy rủ bạn bè và những người thân xung quanh cùng tham gia hành trình, và ghi lại cuốn nhật ký tập luyện của riêng bạn để theo dõi những thay đổi diệu kỳ của chính bản thân bạn nhé!



# KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO

Thời gian: 30 ngày



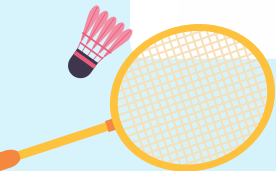
Họ và tên học sinh: \_\_\_\_\_

Lớp: \_\_\_\_\_

Trường: \_\_\_\_\_

Ngày bắt đầu: \_\_\_\_\_

Ngày kết thúc: \_\_\_\_\_





# LỘ TRÌNH LUYỆN TẬP VÀ MỤC TIÊU HOẠT ĐỘNG

|           | TUẦN 1: Làm quen với bài tập cơ bản                                                                                                                                                                                                                         | TUẦN 2: Tăng cường sức bền và sự dẻo dai                                                                                                                                                                                                                         | TUẦN 3: Tăng cường sự nhanh nhẹn                                                                                                    | TUẦN 4: Cải thiện sức khỏe toàn diện                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mục tiêu  | Tạo thói quen tập các bài tập nhẹ nhàng hàng ngày (đi bộ, nhảy dây, làm việc nhà).                                                                                                                                                                          | Từ từ tăng cường độ luyện tập và tập các bài tập vừa ít nhất 60 phút/ngày.                                                                                                                                                                                       | Giữ thói quen tập luyện ít nhất 60 phút/ngày.                                                                                       | Giữ thói quen tập luyện hàng ngày.                                                                                                                                                                                                      |
| Hoạt động | <p>Gợi ý một số bài tập phù hợp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Đi bộ: đi bộ khoảng 20-30 phút quanh khu nhà, trường học</li> <li>•Giãn cơ: tập các bài tập khởi động giãn cơ, xoay cổ, vai, khớp cơ bản, khoảng 5-10 phút mỗi ngày</li> </ul> | <p>Gợi ý một số bài tập phù hợp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Chạy bộ: bắt đầu với 10-15 phút chạy bộ và tăng dần lên 20-30 phút mỗi ngày</li> <li>•Giãn cơ nâng cao: giãn chân, xoay khớp vai, chạy nâng cao gối (5-10 phút mỗi ngày)</li> </ul> | Trong tuần này, hãy tập thể thao hoặc các bài thể dục tăng cường cơ, xương ít nhất 3 ngày/tuần                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tìm kiếm thêm đội nhóm thể thao của riêng mình</li> <li>•Thử thách bản thân bằng việc đăng ký tham gia cuộc thi thể thao hoặc tìm kiếm thêm các câu lạc bộ thể thao mà bạn hứng thú.</li> </ul> |
| Lưu ý     | <p>Hãy nhớ rằng mỗi ngày tập luyện một chút tốt hơn không tập chút nào.</p> <p>Hãy chọn các bài tập bạn thấy thoải mái để tạo động lực duy trì thói quen nhé</p>                                                                                            | Bạn không cần phải tập xuyên suốt 60 phút mà có thể rải rác 10-20 phút tập luyện trong ngày. Ngoài ra, bạn hãy thử tìm các lớp học thể thao yêu thích và đăng ký tham gia                                                                                        | Hãy tiếp tục tập các bài nâng cao như tuần trước và tiếp tục tham gia hoạt động thể thao tại các câu lạc bộ ít nhất 20-30 phút/ngày | Hãy tiếp tục tăng cường độ luyện tập nếu có thể.                                                                                                                                                                                        |

# ĐÁNH GIÁ CUỐI THÁNG

Mục tiêu đã đạt được:

.....

.....

.....

.....

Những khó khăn gặp phải:

.....

.....

.....

.....

Sau 30 ngày, bạn cảm thấy thế nào:

.....

.....

.....

.....



# NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |

# NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |

# NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |

# NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |



## BẠN THẤY Đấy,

Đối với các bạn nhỏ, rèn luyện thể thao không chỉ nâng cao thể lực mà còn cải thiện nhiều kỹ năng sống và tăng cường sự bền bỉ. Bằng việc lựa chọn môn thể thao phù hợp, đảm bảo an toàn kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh, chúng ta sẽ có được muôn vàn lợi ích.



Hãy khuyến khích gia đình, giáo viên và bạn bè xung quanh cùng tham gia tập luyện thể dục thể thao vì một cộng đồng khỏe mạnh.

Cùng chung tay phòng chống các bệnh không lây nhiễm và thúc đẩy sức khỏe toàn diện, các bạn nhé!



THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT, THỂ THAO ĐỂ  
KHỎE THỂ CHẤT – VUI TINH THẦN  
GIA ĐÌNH GẮN KẾT – CỘNG ĐỒNG VỮNG MẠNH



**OLYMPISM 365**  
Sport for a better world. Every day. Everywhere.

**PATH**  
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

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.

Để tìm hiểu thêm về các hoạt động của sáng kiến, vui lòng truy cập:







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.

Để tìm hiểu thêm về các hoạt động của sáng kiến, vui lòng truy cập:



Sáng kiến “Hợp tác Thể thao vì Sức khỏe Cộng đồng”

— Tháng 11 năm 2024 —

## MỤC LỤC

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| LỜI NÓI ĐẦU                                                              | 3  |
| 1. Hoạt động thể chất và thể thao                                        | 5  |
| 2. Lợi ích của hoạt động thể chất và thể thao                            | 7  |
| 3. Các loại hình thể thao phù hợp                                        | 10 |
| 4. Quy trình “Năng động mỗi ngày”                                        | 13 |
| 5. Các biện pháp an toàn trong thể thao                                  | 16 |
| 5.1. Đừng quên khởi động và thả lỏng                                     | 16 |
| 5.2. Phòng ngừa chấn thương và xử lý tình huống khẩn cấp                 | 16 |
| 5.3. Trang bị bảo hộ phù hợp                                             | 16 |
| 5.4. Ghi nhớ thông tin liên hệ khẩn cấp và tìm kiếm sự trợ giúp đặc biệt | 17 |
| 6. Dinh dưỡng trong thể thao                                             | 18 |
| Nhật ký hoạt động thể chất và thể thao                                   | 21 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO                                                       | 24 |

## LỜI NÓI ĐẦU

Xin chào các bạn,

Chúng mình là Vui và Khỏe – hai bạn nhỏ luôn yêu thích thể thao và các hoạt động vui nhộn. Thật tuyệt khi thấy bạn đang cầm trên tay cuốn sổ tay này.

Bạn thân mến, hoạt động thể chất và thể thao không chỉ giúp chúng ta mạnh mẽ hơn mà còn mang lại vô số lợi ích tuyệt vời: ngăn ngừa bệnh tật, cải thiện tâm trạng, tăng cường sức khỏe thể chất và trí óc.

Nhưng các bạn biết không, theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trên thế giới, có đến 81% thanh thiếu niên và 27,5% người lớn chưa vận động đủ mỗi ngày. Điều này không chỉ khiến sức khỏe của họ bị ảnh hưởng mà còn làm gia tăng áp lực lên hệ thống y tế.

Chính vì vậy, chúng mình muốn  
cùng các bạn thay đổi điều đó!





Thực hiện bởi Tổ chức PATH tại Việt Nam, cuốn **“Sổ tay thể thao vì sức khỏe dành cho thanh thiếu niên và nhi đồng”** 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. Sổ tay sẽ giúp các bạn hiểu thêm về lợi ích tuyệt vời của hoạt động thể chất và chia sẻ những bí kíp để các bạn vận động khỏe mạnh và vui vẻ mỗi ngày.

Chúng mình cũng xin chân thành cảm ơn ý kiến đóng góp quý báu để hoàn thiện cuốn sổ tay của các chuyên gia sau đây:

- ♥ PGS. TS Trần Tuấn Hiếu – Viện khoa học TDTT.
- ♥ PGS. TS. Đinh Khánh Thu – Viện KH&CN TDTT – Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- ♥ TS. BS. Nguyễn Thị Hồng Diễm – Cán bộ Cục Phòng bệnh – Bộ Y tế.
- ♥ TS. Trương Đức Thắng – Trưởng Khoa Y sinh học TDTT – Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- ♥ TS. Nguyễn Trí Lực – Phó trưởng khoa phụ trách, Khoa GDTC – Trường Sư phạm – Trường Đại học Vinh
- ♥ ThS. Nguyễn Thị Chiên – Phó trưởng Phòng Thể dục thể thao cho mọi người – Cục TDTT – Bộ VHTT&DL.
- ♥ Ông Lý Đức Thùy – GD Trung tâm Thông tin – Truyền thông Thể dục thể thao.
- ♥ Bà Vũ Thị Cẩm Thanh – Cán bộ Cục Phòng bệnh – Bộ Y tế.



“Mình hy vọng rằng với mỗi bước chạy, mỗi cú nhảy hay mỗi hoạt động thể thao vui khỏe, chúng ta không chỉ chăm sóc tốt cho bản thân mà còn lan tỏa niềm vui và hạnh phúc đến mọi người xung quanh.”



**HÃY CÙNG NHAU BẮT ĐẦU HÀNH TRÌNH  
“THỂ THAO MỖI NGÀY”  
ĐỂ TRỞ THÀNH NHỮNG BẠN TRẺ  
KHỎE MẠNH, NĂNG ĐỘNG VÀ TỰ TIN  
XÂY DỰNG TƯƠNG LAI TỐT ĐẸP HƠN NHÉ!**

# BẠN CÓ BIẾT HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO LÀ GÌ?

## 01 THẾ NÀO LÀ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO?

Theo 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<sup>1</sup>. Hoạt động ở cường độ nhẹ (như đi bộ nhẹ nhàng) vẫn tốt hơn là không có hoạt động thể chất nào.

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 thư 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 thần<sup>2</sup>.



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

Các bạn đã bao giờ nghe 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.



CHÚNG TA CÓ NÊN THAM GIA CÁC  
HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO KHÔNG?

CÓ, BỞI CÁC HOẠT ĐỘNG NÀY MANG LẠI  
RẤT NHIỀU LỢI ÍCH



## LỢI ÍCH CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO BẠN CÓ BIẾT?



Cứ **4** người lớn thì có **1** người không đạt mức hoạt động thể chất theo mức 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 CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO,  
CÁC BẠN SẼ NHẬN ĐƯỢC VÔ VÀN LỢI ÍCH

## 2.1. ĐỐI VỚI CÁ NHÂN

**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 mạn tính (bệnh phổi tắc nghẽn mạn 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, lo lắng và cảm giác buồn bã, khiến bạn cảm thấy vui vẻ và tự tin hơn.

**Tăng cường trí não**

Vận động giúp bạn tập trung học tốt hơn, nhớ lâu hơn và cải thiện kết quả học tập<sup>3</sup>.

**Phòng ngừa bệnh tật**

Thường xuyên vận động hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm, mạn tính và các vấn đề sức khỏe tinh thần<sup>4 5</sup>.

**Quản lý cân nặng**

Tham gia vận động giúp người trưởng thành và cao tuổi duy trì cân nặng hợp lý, hỗ trợ giảm cân, từ đó cải thiện sức khỏe.

**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. Các bài tập chịu lực, như chạy bộ, đi bộ, giúp xương chắc khỏe và giảm nguy cơ gãy xương.



## 2.2. 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 động.



### 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.

BẠN 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



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



### TĂNG CƯỜNG KẾT NỐI

Thể thao giúp thắt chặt tình bạn và cải thiện các kỹ năng xã hội. Lười vận động, ngồi lâu (như sử dụng thiết bị điện tử, xem tivi,...) 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 khác.



### RÈN LUYỆN PHẨM CHẤT

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



Bạn sẽ tham gia  
hoạt động thể  
thao ngay hôm  
nay chứ?

NẾU CÂU TRẢ LỜI LÀ “CÓ”,  
THÌ HÃY CÙNG TÌM HIỂU  
CÁC LOẠI HÌNH THỂ THAO  
PHÙ HỢP VỚI BẠN Ở  
PHẦN SAU NHÉ!



### 03 CÁC LOẠI HÌNH THỂ THAO PHÙ HỢP



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

|                                        | Thể thao cá nhân                                                                                                                                               | Thể thao đồng đội                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Là gì nhỉ?</b>                      | Là những môn mà bạn chơi một mình, và thành tích không bị ảnh hưởng bởi người khác <sup>8</sup> .                                                              | Là những môn thể thao mà bạn chơi cùng với một nhóm, có đội trưởng chỉ huy <sup>8</sup> .                                                                                                                                         |
| <b>Lợi ích mang lại cho chúng mình</b> | Giúp bạn tự tin hơn, đạt được thành tích cá nhân và rèn luyện tính kỷ luật. Bạn có thể đặt ra mục tiêu riêng và tự mình đối diện với thành công hoặc thất bại. | Giúp bạn học cách làm việc cùng nhau và xây dựng tinh thần đoàn kết, từ đó hiểu được tầm quan trọng của làm việc nhóm, tính lãnh đạo và hợp tác, đồng thời tạo cảm giác gắn bó và kết nối với mọi người xung quanh <sup>9</sup> . |
| <b>Ví dụ một số môn thể thao</b>       | Chạy bộ, bơi lội, đạp xe, thể dục dụng cụ, võ thuật (judo, karate, taekwondo), trượt ván.                                                                      | Bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, bóng ném, pickleball.                                                                                                                                                                              |

<sup>8</sup>Yonsei University (2024). Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams: a meta-analysis study.  
<sup>9</sup>KidsHealth (2021). Choosing the Right Sport for You.

Bên cạnh đó, bạn có thể lựa chọn môn thể thao dựa trên cường độ.

#### Vận động cường độ nhẹ

Vận động cường độ nhẹ có tác động vừa phải đến cơ thể, giúp duy trì sức khỏe mà không làm tăng nhịp tim hoặc hơi thở quá nhiều.



Yoga



Quét nhà



Đi bộ



Làm vườn

#### Vận động cường độ vừa

Vận động cường độ vừa sẽ làm nhịp tim bạn tăng lên, khiến bạn thở nhanh hơn và cảm thấy ấm hơn. Một cách để biết bạn đang hoạt động ở mức độ vừa là bạn vẫn có thể nói chuyện nhưng không thể hát.



Đi bộ nhanh



Cầu lông



Đạp xe



Nhảy

#### Vận động cường độ mạnh

Vận động cường độ mạnh khiến bạn thở mạnh và nhanh. Ở mức độ này, bạn sẽ chỉ có thể nói vài từ và phải dừng lại để lấy hơi.



Nhảy dây



Các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ...



Thể dục nhịp điệu



Võ thuật





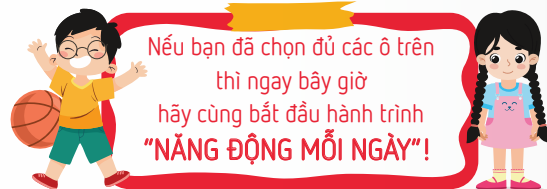
## HÃY GHI NHỚ NHỮNG ĐIỀU DƯỚI ĐÂY KHI LỰA CHỌN MÔN THỂ THAO CHO BẢN THÂN NHÉ!



Vậy là chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu kiến thức về hoạt động thể chất, thể thao. Bạn có tự tin vào kiến thức của mình?

Hãy đánh dấu chọn những nội dung mà bạn tự tin nhất nhé!

- 1 Hiểu thế nào là hoạt động thể chất và thể thao
- 2 Hiểu về lợi ích của việc tham gia hoạt động thể chất và thể thao
- 3 Biết các hình thức thể thao mà bạn có thể tham gia
- 4 Lựa chọn được môn thể thao phù hợp với bản thân



Nếu bạn đã chọn đủ các ô trên  
thì ngay bây giờ  
hãy cùng bắt đầu hành trình  
**“NĂNG ĐỘNG MỖI NGÀY”!**



## 04 QUY TRÌNH “NĂNG ĐỘNG MỖI NGÀY”

Chỉ với vài bước đơn giản, tất cả chúng ta đều có thể trở nên “năng động mỗi ngày”.

### Giai đoạn 1 Mỗi bước nhỏ tạo thành công lớn

Ở giai đoạn này, bạn sẽ tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào, ở bất kỳ đâu, cho bất kỳ ai. Hãy bắt đầu với các hoạt động thể chất đơn giản mà bạn có thể dễ dàng kết hợp vào thói quen hàng ngày của mình, như đi bộ, đạp xe, hoặc chơi các trò chơi vận động.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, hoạt động thể chất có thể được thực hiện như một hoạt động giải trí hoặc trong thời gian rảnh (ví dụ: trò chơi vận động, tham gia thể thao hoặc tập luyện có kế hoạch), giáo dục thể chất, di chuyển (ví dụ: xe lăn, đi bộ, và đạp xe) và làm việc nhà.

### Giai đoạn 2 Bước đầu hứng khởi đến hành trình chuyên sâu

Từ những hoạt động thể chất ở trên, bạn sẽ dần chuyển đổi sang việc tham gia thể thao có hướng dẫn.

🏀 Hãy đặt mục tiêu và tăng dần theo thời gian (ví dụ: tham gia bất cứ hoạt động thể thao nào nếu có cơ hội, hoặc biết chơi ít nhất một môn thể thao).

🏀 Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ và hướng dẫn khi có ý định duy trì các hoạt động thể thao. Khám phá các sự kiện thể thao đang diễn ra trong trường học, cộng đồng, cũng như các lớp học phù hợp nhất.

### Giai đoạn 3 Cùng đồng đội, vươn tầm cao mới

Giờ là lúc để bạn trở thành người chơi thể thao thường xuyên.

Hãy tìm kiếm các đội nhóm thể thao để tham gia. Bạn có thể lựa chọn các đội đã hoạt động ở hiện tại hoặc thậm chí thành lập đội của riêng bạn. Bên cạnh việc duy trì các hoạt động thể chất, tham gia thêm các môn thể thao đồng đội giúp bạn tiến xa hơn đến những trận thi đấu, khiến trải nghiệm thể thao của bạn ngày một thú vị và đáng nhớ.







HÃY CÙNG TỔNG HỢP VÀ GHI NHỚ THEO BẢNG DƯỚI ĐÂY NHÉ!

### “NĂNG ĐỘNG MỖI NGÀY”

|                       | Giai đoạn 1                                                                                                                                                        | Giai đoạn 2                                                                                                                                           | Giai đoạn 3                                                                                                                                           |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Tham gia hoạt động thể chất bất kỳ, ở bất kỳ đâu, cho bất cứ ai                                                                                                    | Chuyển đổi thành tham gia thể thao có hướng dẫn                                                                                                       | Trở thành người chơi thể thao thường xuyên                                                                                                            |
| Thông điệp chính      | Mỗi bước nhỏ tạo thành công lớn                                                                                                                                    | Bước đầu hứng khởi đến hành trình chuyên sâu                                                                                                          | Cùng đồng đội, vươn tầm cao mới                                                                                                                       |
| Khuyến khích tham gia | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di chuyển năng động</li> <li>• Lớp học thể chất</li> <li>• Các bài luyện tập/thể thao</li> <li>• Công việc nhà</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sự kiện thể thao tại trường học</li> <li>• Sự kiện thể thao cộng đồng</li> <li>• Lớp học thể thao</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Câu lạc bộ</li> <li>• Nhóm cùng sở thích</li> <li>• Đội thể thao</li> <li>• Các đội chuyên nghiệp</li> </ul> |

#### Cường độ hoạt động đề xuất

**Trẻ em và thanh thiếu niên** nên tập luyện ít nhất khoảng 60 phút/ngày với cường độ vừa đến mạnh trong vòng 7 ngày; hoặc ít nhất 3 ngày/tuần với các hoạt động aerobic cường độ mạnh, cũng như các hoạt động giúp tăng cường cơ bắp và xương.

#### Để có thêm nhiều lợi ích sức khỏe khác:

Tập > 300 phút/tuần với các bài cường độ vừa hoặc > 150 phút/tuần với các bài cường độ mạnh.



BẠN ƠI,  
THỂ THAO VUI KHỎE  
NHƯNG AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT.  
HÃY CÙNG TÌM HIỂU CÁC BIỆN PHÁP  
GIÚP BẠN TẬP LUYỆN THỂ THAO  
AN TOÀN NHÉ!





### 5.1. ĐỪNG QUÊN KHỞI ĐỘNG VÀ THẢ LỎNG

Trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động thể chất nào, hãy dành 5-10 phút để làm ấm cơ thể. Hãy bắt đầu với các bài tập nhẹ nhàng trong thời gian ngắn và dần dần tăng tần suất, cường độ và thời gian<sup>10</sup>.

Bạn 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 để làm nguội cơ với các động tác giãn cơ nhẹ nhàng để giúp cơ bắp thư giãn và ngăn ngừa cứng cơ.

### 5.2. PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG VÀ XỬ LÝ TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Bạn hãy ghi nhớ 4 điều **NÊN** làm dưới đây: <sup>10 11</sup>

Tuân theo các hướng dẫn hoạt động thể chất khuyến nghị cho độ tuổi của mình để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh.

01

Học kỹ thuật chuẩn từ huấn luyện viên có trình độ, sử dụng thiết bị an toàn phù hợp, đảm bảo vừa vặn và còn sử dụng tốt.

02

Tự tìm hiểu về các dấu hiệu, triệu chứng của các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe phổ biến, như dị ứng phản vệ, hen suyễn, động kinh, đau tim và ngẹt thở. Hiểu được các triệu chứng này có thể giúp bạn phát hiện bản thân hoặc người khác đang trong tình huống khẩn cấp.

03

Mang theo đồ uống, đồ ăn nhẹ hoặc thuốc. Đối với các tình trạng như hạ đường huyết (huyết áp thấp), học sinh nên mang theo các nguồn cấp đường tác dụng nhanh như viên glucose, kẹo hoặc nước trái cây để nhanh chóng tăng mức đường huyết nếu cần.

04

### 5.3. TRANG BỊ BẢO HỘ PHÙ HỢP

Mỗi môn thể thao sẽ yêu cầu những dụng cụ bảo hộ khác nhau.

**Thử thách:** Bạn hãy nối những dụng cụ bảo hộ ở cột bên phải với môn thể thao phù hợp bên trái nhé.



•



•



•



•



•



•

Giờ cùng xem đáp án cho những ví dụ trên nhé.



Nếu bạn đạp xe, hãy luôn đội mũ bảo hiểm để bảo vệ đầu trong trường hợp bị ngã hoặc va chạm.



Nếu bạn chơi các môn thể thao tiếp xúc mạnh về thể lực như bóng đá hoặc bóng rổ, hãy đeo thêm đệm và dụng cụ bảo hộ khác để giảm tác động và ngăn ngừa chấn thương.



Miếng bảo vệ miệng cũng rất cần thiết cho các môn thể thao như võ hoặc quyền anh để bảo vệ răng và hàm của bạn khỏi bị đánh hoặc ngã.

#### 5.4. GHI NHỚ THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP VÀ TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP ĐẶC BIỆT



Nếu bạn có bất kỳ lo ngại hoặc bệnh lý tiềm ẩn nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tham gia các hoạt động thể thao. Bác sĩ có thể đưa ra lời khuyên và hướng dẫn dựa trên nhu cầu và tiền sử bệnh của bạn.

Ngoài ra, hãy đảm bảo luôn có sẵn thông tin liên lạc khẩn cấp, bao gồm số điện thoại của cha mẹ, người giám hộ, huấn luyện viên hoặc nhân viên y tế, trong trường hợp xảy ra bất cứ tai nạn hoặc trường hợp khẩn cấp y tế nào khi chơi thể thao<sup>12</sup>.



[12] WHO (2023). Healthy diet. <https://bit.ly/40XZCb0>

**DINH DƯỠNG HỢP LÝ  
TẠO SỨC MẠNH BỀN BỈ  
TRONG TẬP LUYỆN  
THỂ THAO**



## 6.1. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CÂN BẰNG TRONG THỂ THAO VÌ SAO QUAN TRỌNG?



Chế độ ăn uống cân bằng chứa đầy đủ các chất như chất bột đường (tinh bột, đường, chất xơ), đạm, béo, vitamin và khoáng chất, đóng vai trò quan trọng trong bảo vệ sức khỏe toàn diện và thành tích thể thao<sup>13 14</sup>.

Mỗi chất dinh dưỡng có vai trò riêng đối với việc cung cấp năng lượng, phục hồi cơ và hỗ trợ miễn dịch. Nếu bạn theo chế độ ăn có kế hoạch, cân bằng dinh dưỡng, không chỉ sức mạnh, mà sức bền và thời gian phục hồi của bạn cũng được cải thiện.



Một số ví dụ về thực phẩm giàu dinh dưỡng bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, hoa quả, rau củ, và các chất béo tốt.

<sup>13</sup>NHS (2024). Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64.  
<sup>14</sup>WHO (2023). Healthy diet.

## 6.2. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI TẬP LUYỆN

### Bước 1

#### TRƯỚC KHI TẬP LUYỆN

Vài giờ trước khi tập luyện, hãy ăn đồ ăn nhẹ hoặc một bữa ăn cân bằng chứa tinh chất bột đường và lượng đạm vừa phải nhằm đảm bảo năng lượng.

Chọn thực phẩm dễ tiêu hóa, ít chất béo và nhớ hạn chế thực phẩm nhiều đường, muối.

### Bước 2

#### TRONG KHI TẬP LUYỆN

Ăn một lượng nhỏ đồ ăn có bột đường như hoa quả hoặc ngũ cốc và uống nước trong các buổi tập luyện dài giúp duy trì lượng đường huyết và đảm bảo cơ thể đủ nước.

Bạn hãy cân nhắc các lựa chọn những đồ uống thể thao, gel năng lượng hoặc đồ ăn nhẹ để tiêu hóa khác.

### Bước 3

#### SAU KHI TẬP LUYỆN

Ăn thêm thực phẩm chứa đường bột và đạm trong vòng 30 phút đến 2 tiếng sau khi tập luyện để bổ sung glycogen và hỗ trợ phục hồi cơ bắp.

Bạn lưu ý ăn trong bữa ăn sau tập luyện hoặc ăn thêm đồ ăn nhẹ nhé.

### 6.3. CUNG CẤP ĐỦ NƯỚC, DUY TRÌ SỨC BỀN

Vì sao chúng ta cần nước nhỉ? Nước giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể, vận chuyển chất dinh dưỡng và làm trơn khớp trong quá trình luyện tập.

Bạn **HÃY**:

Uống nước trước, trong và sau khi tập luyện dựa trên tốc độ đổ mồ hôi cá nhân và cường độ vận động.

01

Đảm bảo uống đủ nước suốt cả ngày chứ không chỉ trong khi tập luyện.

02

Uống nước thường xuyên, ngay cả khi bạn không cảm thấy khát.

03

**Chúng ta nên uống gì?**

01

**Nước:** rất quan trọng trong hoạt động thể chất cường độ cao vì nó giữ cho cơ thể bạn đủ nước, ngăn việc mệt mỏi sớm và duy trì quá trình tập luyện<sup>15</sup>.

02

Ngoài nước lọc, có một số loại đồ uống khác cũng rất tốt cho cơ thể trong quá trình vận động. Những đồ uống này không chỉ giúp bổ sung nước mà còn cung cấp thêm vitamin và khoáng chất để cơ thể luôn khỏe mạnh, ví dụ nước chanh muối, nước dừa, nước cam, sữa...

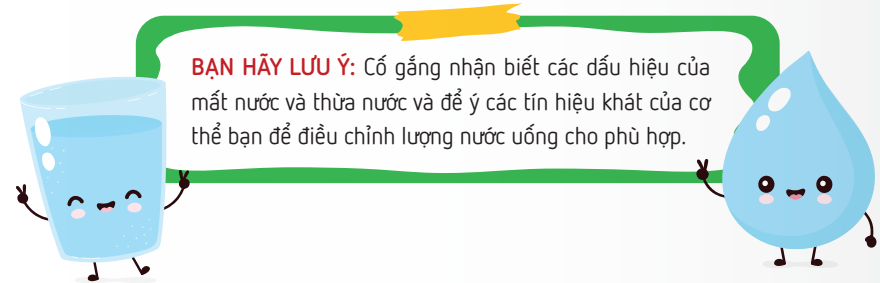


<sup>15</sup>WHO (2023). Healthy diet.

<sup>16</sup>NHS (2023). Water, drinks and hydration.

Với mỗi bài tập, bạn sẽ cần uống loại nước phù hợp:

|                     | Hoạt động thể chất                                           | Loại nước phù hợp                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cường độ nhẹ        | Di chuyển, dắt thú cưng đi dạo, đạp xe thư giãn hoặc bơi lội | Nước                                                                                                                                                                              |
| Cường độ trung bình | Đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội, tham gia lớp thể dục           | Trong hầu hết các trường hợp, nước là đủ. Nếu bạn tập hơn 1 giờ, cân nhắc thêm đồ uống thể thao                                                                                   |
| Cường độ mạnh       | Chạy nhanh, đạp xe nhanh, bơi lội, tập gym,...               | Nếu tập dưới 1 giờ, bạn uống nước là đủ. Nhưng trong một số trường hợp, bạn có thể uống thêm đồ uống thể thao. Nếu tập trên 1 giờ, nên uống đồ uống thể thao nhiều chất điện giải |



**BẠN HÃY LƯU Ý:** Cố gắng nhận biết các dấu hiệu của mất nước và thừa nước và để ý các tín hiệu khát của cơ thể bạn để điều chỉnh lượng nước uống cho phù hợp.



## GỢI Ý DINH DƯỠNG VÀ AN TOÀN CHO MÔN BÓNG ĐÁ

Để các bạn có thể hiểu rõ hơn, chúng mình cùng khám phá một ví dụ với môn bóng đá nhé. Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi sức bền và tốc độ, do đó, chúng mình cần cung cấp đủ các chất dinh dưỡng sau để duy trì năng lượng.



### Tinh bột

Cần khoảng 55-60% năng lượng từ tinh bột để giúp cơ thể duy trì hoạt động cường độ cao trong suốt trận đấu.



### Chất đạm và chất béo

Chất đạm (15-20% tổng lượng calo hàng ngày) giúp phục hồi cơ bắp sau khi thi đấu, luyện tập. Chất béo là nguồn năng lượng dự trữ, cần chiếm khoảng 20-25% trong chế độ ăn.



### Chế độ ăn uống hàng ngày

- Trước buổi tập: Bữa ăn giàu tinh bột và chất đạm trước 2-3 giờ để đảm bảo cung cấp năng lượng.
- Sau buổi tập: Bổ sung chất đạm và tinh bột trong 30 phút đầu để giúp cơ thể phục hồi nhanh chóng



Bên cạnh đó, việc đảm bảo an toàn khi tập luyện cũng vô cùng quan trọng.

### Rủi ro thường gặp:

- 01 Chấn thương đầu gối, mất cá chân, gãy xương do va chạm hoặc ngã.
- 02 Bong gân, rách dây chằng do chuyển động đột ngột hoặc không khởi động kỹ.

### Biện pháp an toàn:

- 01 Khởi động kỹ trước khi chơi: Giãn cơ và tập các bài khởi động để làm nóng cơ thể.
- 02 Trang bị bảo hộ: Giày bóng đá đúng kích cỡ và bảo vệ ống chân là bắt buộc để giảm nguy cơ va chạm.
- 03 Sân bãi phù hợp: Đảm bảo sân cỏ phẳng, không có chướng ngại vật.



Vậy là chúng ta đã đi đến chặng cuối của hành trình “năng động mỗi ngày” giúp bản thân vui khỏe và an toàn. Thật dễ dàng phải không nào?

Bạn thấy đấy, mỗi chúng ta đều có thể trở thành những dũng sĩ bền bỉ, kiên cường trên hành trình đó.

Ngay bây giờ, hãy rủ bạn bè và những người thân xung quanh cùng tham gia hành trình, và ghi lại cuốn nhật ký tập luyện của riêng bạn để theo dõi những thay đổi diệu kỳ của chính bản thân bạn nhé!



# KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO

Thời gian: 30 ngày

Họ và tên học sinh: \_\_\_\_\_

Lớp: \_\_\_\_\_

Trường: \_\_\_\_\_

Ngày bắt đầu: \_\_\_\_\_

Ngày kết thúc: \_\_\_\_\_

## LỘ TRÌNH LUYỆN TẬP VÀ MỤC TIÊU HOẠT ĐỘNG

|           | TUẦN 1: Làm quen với bài tập cơ bản                                                                                                                                                               | TUẦN 2: Tăng cường sức bền và sự dẻo dai                                                                                                                                                               | TUẦN 3: Tăng cường sự nhanh nhẹn                                                                                                    | TUẦN 4: Cải thiện sức khỏe toàn diện                                                                                                                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mục tiêu  | Tạo thói quen tập các bài tập nhẹ nhàng hàng ngày (đi bộ, nhảy dây, làm việc nhà).                                                                                                                | Từ từ tăng cường độ luyện tập và tập các bài tập vừa ít nhất 60 phút/ngày.                                                                                                                             | Giữ thói quen tập luyện ít nhất 60 phút/ngày.                                                                                       | Giữ thói quen tập luyện hàng ngày.                                                                                                                                                |
| Hoạt động | Gợi ý một số bài tập phù hợp:<br>• Đi bộ: đi bộ khoảng 20-30 phút quanh khu nhà, trường học<br>• Giãn cơ: tập các bài tập khởi động giãn cơ, xoay cổ, vai, khớp cơ bản, khoảng 5-10 phút mỗi ngày | Gợi ý một số bài tập phù hợp:<br>• Chạy bộ: bắt đầu với 10-15 phút chạy bộ và tăng dần lên 20-30 phút mỗi ngày<br>• Giãn cơ nâng cao: giãn chân, xoay khớp vai, chạy nâng cao gối (5-10 phút mỗi ngày) | Trong tuần này, hãy tập thể thao hoặc các bài thể dục tăng cường cơ, xương ít nhất 3 ngày/tuần                                      | • Tìm kiếm thêm đội nhóm thể thao của riêng mình<br>• Thử thách bản thân bằng việc đăng ký tham gia cuộc thi thể thao hoặc tìm kiếm thêm các câu lạc bộ thể thao mà bạn hứng thú. |
| Lưu ý     | Hãy nhớ rằng mỗi ngày tập luyện một chút tốt hơn không tập chút nào.<br>Hãy chọn các bài tập bạn thấy thoải mái để tạo động lực duy trì thói quen nhé                                             | Bạn không cần phải tập xuyên suốt 60 phút mà có thể rải rác 10-20 phút tập luyện trong ngày. Ngoài ra, bạn hãy thử tìm các lớp học thể thao yêu thích và đăng ký tham gia                              | Hãy tiếp tục tập các bài nâng cao như tuần trước và tiếp tục tham gia hoạt động thể thao tại các câu lạc bộ ít nhất 20-30 phút/ngày | Hãy tiếp tục tăng cường độ luyện tập nếu có thể.                                                                                                                                  |

## ĐÁNH GIÁ CUỐI THÁNG

Mục tiêu đã đạt được:

.....

.....

.....

.....

Những khó khăn gặp phải:

.....

.....

.....

.....

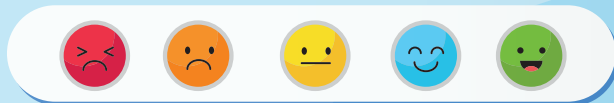
Sau 30 ngày, bạn cảm thấy thế nào:

.....

.....

.....

.....



## NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |



## NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |

## NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |

## NHẬT KÝ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Tuần..... Tháng..... Năm.....

|          | Giờ | Hoạt động | Tổng thời gian |
|----------|-----|-----------|----------------|
| Thứ 2    |     |           |                |
| Thứ 3    |     |           |                |
| Thứ 4    |     |           |                |
| Thứ 5    |     |           |                |
| Thứ 6    |     |           |                |
| Thứ 7    |     |           |                |
| Chủ nhật |     |           |                |



BẠN THẤY ĐẤY,

Đối với các bạn nhỏ, rèn luyện thể thao không chỉ nâng cao thể lực mà còn cải thiện nhiều kỹ năng sống và tăng cường sự bền bỉ. Bằng việc lựa chọn môn thể thao phù hợp, đảm bảo an toàn kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh, chúng ta sẽ có được muôn vàn lợi ích.



Hãy khuyến khích gia đình, giáo viên và bạn bè xung quanh cùng tham gia tập luyện thể dục thể thao vì một cộng đồng khỏe mạnh.

Cùng chung tay phòng chống các bệnh không lây nhiễm và thúc đẩy sức khỏe toàn diện, các bạn nhé!



THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT, THỂ THAO ĐỂ  
KHỎE THỂ CHẤT – VUI TINH THẦN  
GIA ĐÌNH GẮN KẾT – CỘNG ĐỒNG VỮNG MẠNH