

Tăng vận động cho trẻ tiểu học

1 Kết quả này cho thấy điều gì

Kết quả đo cho thấy phần cơ của con thấp hơn mức nên có so với tuổi và giới, hoặc lượng mỡ vùng bụng cao hơn chuẩn. Cả hai đều liên quan tới mức vận động hằng ngày nhiều hơn là tới chuyện ăn uống.

Mục tiêu không phải con số trên cân, mà là tăng cơ và giảm mỡ. Cơ chỉ phát triển khi được dùng thường xuyên.

2 Vì sao điều này xảy ra

- Thời gian ngồi trong ngày quá dài: học ở lớp, học ở nhà, rồi màn hình.
- Vận động chủ yếu là đi lại nhẹ, thiếu loại đủ mạnh để cơ thể phải thích nghi.
- Ngủ chưa đủ giấc — cơ phục hồi và phát triển chủ yếu trong giấc ngủ sâu.

3 Bốn việc gia đình làm được ngay tối nay

1 60 phút vận động mỗi ngày, chia nhỏ cũng được

Ba lần 20 phút tương đương một lần 60 phút. Quan trọng là ngày nào cũng có.

2 Ba buổi mỗi tuần cho con vận động mạnh

Chạy nhanh, nhảy dây, leo trèo, bơi, đu xà — giúp tăng cơ và xương.

3 Cứ mỗi giờ ngồi thì đứng dậy vài phút

Áp dụng cả khi con học bài.

4 Cùng con vận động thay vì chỉ nhắc con

Trẻ tiểu học duy trì được thói quen khi có người lớn cùng làm.

Chọn hoạt động con thực sự thích. Một môn chơi được ba năm giá trị hơn một môn bỏ sau ba tuần.

Khi nào nên đưa con đi khám

- Con rất nhanh mệt, khó thở khi vận động nhẹ
- Con kêu đau ngực, chóng mặt hoặc choáng khi vận động
- Con kêu đau khớp gối, đau chân kéo dài
- Con gần như từ chối mọi hoạt động thể chất
- Vòng bụng của con tăng nhanh trong vài tháng gần đây

Có dấu hiệu nào ở trên, xin liên hệ y tế học đường hoặc bác sĩ của chương trình.