

# Xây dựng những thói quen tích cực.

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

## Hoạt động được mong đợi

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

## Tôn trọng tính cách cá nhân

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

## Cho biết sự chấp thuận của bạn

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

## Hãy tham gia

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

## Tạo để dành để năng động

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

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

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

## Tạo nên sự linh hoạt

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

## Vui Chơi

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

Bởi Betsy Mann

# Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiraient pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéo sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

## Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

## Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

## Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

## Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Cherchez un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

## Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

## Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

## Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

*par Betsy Mann*