Sự Khỏe Mạnh Có Thể Đem Lại Những Gì Cho Con Em Chúng Ta.
Là Phụ Huynh... Xin Hãy Hành Động!

Nghiên cứu mới cho biết trẻ em học giỏi hơn khi chúng có một thân thể tráng kiện. Dù con em chúng ta có đang học ABC hay đang luyện thi SAT, nếu chúng ta đưa thêm các hoạt động thể dục vào thời khóa biểu của chúng thì điều này có thể giúp chúng thành công trên đường đời. Nghiên cứu cũng cho thấy qua ảnh hưởng tích cực về sự nhạy bén[1] và sức khỏe tinh thần, chẳng hạn như làm tăng tự tin và giảm lo lắng và căng thẳng, hoạt động thể dục có thể thực sự gia tăng khả năng học hỏi của trẻ em.[2]

Hoạt động thể dục có lợi cho tất cả mọi người. Việc khuyến khích hoạt động không bao giờ là quá sớm cho trẻ em trong cuộc sống của quý vị. Trong 20 năm qua, con số trẻ em tại Hoa Kỳ có tham gia sinh hoạt thể thao đã giảm sút trong khi con số trẻ em quá cân lại tăng gấp đôi.[3] Theo Báo Cáo về việc Khuyến Khích Gia Tăng Sức Khỏe Thanh Thiếu qua các Sinh Hoạt Thể Dục Thể Thao đệ trình lên Tổng Thống, người ta khuyến khích trẻ em phải dành 60 phút sinh hoạt thể dục mỗi ngày. Như thế không có nghĩa là trẻ em phải "vận động mạnh"; chúng có thể tích lũy các khoảng thời gian làm các động tác từ 10 đến 15 phút trong ngày để hội đủ thời gian 60 phút như đề nghị.[4]

Trẻ em có nhiều cách để thực hiện đề nghị này. Trẻ em khỏe mạnh thường đi bộ hay đi xe đạp, tham gia các lớp thể dục thể thao hay các sinh hoạt tại học đường như võ thuật và nhảy múa, và dùng thời gian nghỉ giải lao để sinh hoạt ngoài trời. Các hoạt động thể thao này giúp trẻ em cấu tạo và duy trì xương cốt, các khớp xương và bắp thịt cường tráng. Chúng cũng giúp kiểm soát trọng lượng, hạ huyết áp[5], giảm chất béo và làm tăng sự thoải mái tinh thần bằng cách tạo lòng tự trọng và làm giảm các cảm giác chán nản và lo lắng. Các môn thể thao đồng đội cũng dậy những khả năng như kỷ luật cá nhân, và tinh thần đồng đội và lãnh đạo [6].

Điều quan trọng là các bậc cha mẹ, giám hộ, thầy giáo và các người khác có ảnh hưởng tới đời sống trẻ em nên tích cực làm gương về lối sống hoạt động thể dục. Chỉ cần dành thì giờ để chơi với con cái cũng là một cách rất tốt để tiêu khiển và đồng thời cải tiến toàn bộ sức khỏe của cả gia đình. Sinh hoạt ngoài trời thường xuyên của gia đình như đi bộ, đi xe đạp, bơi lội, vân vân là những sinh hoạt tuyệt vời để thay thế cho đời sống thiếu hoạt động. Điều quan trọng là con cái của quý vị vui thích với các sinh hoạt này và chúng phải phù hợp với khả năng của mỗi đứa trẻ.[7]

Khi Tổng Thống Bush cho ra mắt đạo luật Sáng Kiến về một nước Hoa Kỳ Khỏe Mạnh Hơn vào ngày 20 tháng 6 năm 2002, ông nhấn mạnh rằng lối sống khỏe mạnh hơn bắt đầu từ những thay đổi nhỏ và giản dị. "Chúng ta đang sống lâu hơn bất cứ thế hệ nào khác trong lịch sử. Tuy nhiên chúng ta vẫn có thể cải tiến. Và chúng ta còn có thể làm hơn nữa. Và thực hiện điều này không khó khăn quá đâu. Khi nói đến sức khỏe của mình thì ngay cả những bước nhỏ cũng có thể đem lại khác biệt lớn lao."[8] Biết rằng mỗi năm có 300,000 người chết về các bệnh tật liên quan tới đời sống thiếu hoạt động kết hợp với dinh dưỡng kém (con số này tăng lên gần gấp đôi theo các nguyên nhân do hút thuốc gây ra)[9], chỉ một chút hoạt động thể dục hàng ngày cũng có thể đem lại tuổi thọ cao hơn.

Với sinh hoạt thể thao thường xuyên, con cái của quý vị sẽ không những khỏe mạnh về thể chất mà cả về mặt xã hội lẫn tinh thần nữa.[10] Muốn

biết thêm chi tiết xin viếng thăm trang web www.cdc.gov/nccdphp/dnpahay www.justmove.org/fitnessnews hoặc aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity.

1 "The Importance of Regular Physical Activity for Children" Centers for Disease Control and Prevention, May 2002
2 President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002
3 "The Importance of Regular Physical Activity for Children" Centers for Disease Control and Prevention, May 2002
4 President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002
5 "Exercise (Physical Activity) and Children", American Heart Association, Inc., 1999
6 President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002
7 "Exercise (Physical Activity) and Children", American Heart Association, Inc., 1999
8 President's Speech on Health and Fitness Initiative, June 2002
9 President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002
10 "The Importance of Regular Physical Activity for Children" Centers for Disease Control and Prevention, May 2002