



12 lời khuyên để duy trì hoạt động trong khi chúng ta học ở nhà

Chúng tôi đánh giá cao tất cả những gì học sinh, gia đình và nhân viên của chúng tôi đang làm để đảm bảo rằng chúng tôi tiếp tục cho học sinh học vào Ngày học kỹ thuật số. Dưới đây là một số lời khuyên để giúp cả gia đình duy trì hoạt động khi học sinh của chúng tôi tiếp tục học ở nhà:

- 1. Tham gia 60 phút hoạt động thể chất vừa phải đến mạnh mẽ mỗi ngày.** Các hoạt động nên vừa phải hoặc mạnh mẽ về cường độ, hoặc kết hợp cả hai, vài ngày một tuần.
- 2. Tập trung vào các hoạt động tăng cường cơ bắp, tăng cường xương và cung cấp các lợi ích hiếu khí.** Mỗi loại hoạt động nên được đưa vào trong khi tập thể dục tối thiểu ba ngày mỗi tuần và phải phù hợp với độ tuổi và mức độ khả năng của trẻ. Ví dụ về các hoạt động tập trung vào cơ bắp là nâng tạ, leo cầu thang, làm vườn nặng, đi bộ trên đồi, chống đẩy và ngồi dậy. Trẻ em tăng cường xương khi họ hop, bỏ qua, nhảy dây, và chạy. Hoạt động aerobic bao gồm chạy bộ, đạp xe và bất kỳ hoạt động nào làm tăng nhịp tim và tăng hô hấp.
- 3. Đạt nhịp tim mục tiêu của bạn trong khi hoạt động.** Tính nhịp tim tối đa của bạn ($220 - \text{tuổi của bạn} = \text{nhịp tim tối đa}$). Tốc độ nghe mục tiêu của bạn phải là 50% -70% nhịp tim tối đa của bạn cho các hoạt động cường độ vừa phải ($\text{nhịp tim tối đa} \times .5 = \text{nhịp tim mục tiêu}$) và 70% -85% cho các hoạt động cường độ mạnh ($\text{nhịp tim tối đa} \times .7 = \text{nhịp tim mục tiêu}$). Để kiểm tra nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn, hãy lấy hai ngón tay và đặt vào phần mềm của cổ dưới đường viền hàm. Lấy xung của bạn trong 10 giây và nhân số đó với 6. Bạn cũng có thể tải xuống ứng dụng nhịp tim tức thì trên thiết bị của mình.
- 4. Kết hợp nhiều hoạt động giải trí, lối sống, giải trí và trốn đời.** Cung cấp nhiều lựa chọn. Các hoạt động có thể bao gồm đi bộ, đi xe đạp, cào lá, chơi các trò chơi tích cực như nhảy lò cò và bốn hình vuông, nhảy dây, chơi H-O-R-S-E trên sân bóng rổ tại nhà, bóng bàn, yoga, Pilates hoặc võ thuật.
- 5. Cho con làm việc nhà đòi hỏi phải gắng sức.** Giữ sức mạnh cho con bạn, sự phối hợp và trưởng thành trong tâm trí. Cắt cỏ, rửa xe, dắt chó đi dạo và làm việc trong vườn đều là những ví dụ điển hình về công việc thân thiện với trẻ em và thiếu niên.
- 6. Hạn chế các hoạt động ít vận động và thay thế hoạt động thể chất.** DLD yêu cầu thời gian sàng lọc để nghỉ giải lao cho hoạt động thể chất là điều cần thiết. Trong một chương trình truyền hình, hãy kéo dài hoặc tham gia các bài tập thể dục chống cơ thể. Các bài tập mà bạn có thể thực hiện với trọng lượng cơ thể của chính mình như phổi, lực đẩy squat, nâng chân và tay, bước lên, chống đẩy và ngồi dậy. Thách thức gia đình để xem ai có thể thực hiện các cú nhảy hoặc đẩy mạnh nhất trong quảng cáo. Hạn chế các trò chơi video, truyền hình và phương tiện truyền thông xã hội sẽ có tác động tích cực đến trẻ em về tinh thần, thể chất và sức khỏe xã hội. Kiểm tra các công cụ để tạo một ngôi nhà năng động với các hoạt động thân thiện với gia đình từ OPEN (Mạng PE trực tuyến – Online PE Network).
- 7. Cung cấp các chỗ ngồi linh hoạt tập trung vào sự cân bằng và sức mạnh cơ bụng khi trẻ hoàn thành các bài học DLD.** Đứng tại quầy bếp hoặc ngồi trên một quả bóng tập thể dục trong giờ học là cách tuyệt vời để cải thiện sức mạnh cốt lõi.
- 8. Tích hợp các hoạt động phá vỡ não bộ năm phút trong mỗi bài học DLD.** Lập kế hoạch các hoạt động kéo dài ngắn hoạt động trên các bài tập linh hoạt hoặc cơ thể. Sự tập trung của cơ thể này bao gồm các bài tập vượt qua một đường tưởng tượng chạy từ đầu đến chân và phân chia cơ thể của chúng ta xuống trung tâm. Chạm ngón chân của bạn (ngón tay phải sang ngón chân trái) là một ví dụ. Loại hoạt động này sẽ làm giảm căng thẳng và tăng sự chú ý và năng suất.
- 9. Cung cấp cơ hội và khuyến khích hoạt động thể chất.** Mô hình lối sống tích cực và tham gia các hoạt động cùng nhau như một gia đình. Mọi người trong gia đình sẽ được hưởng lợi! Có sẵn thiết bị để khuyến khích chơi ngoài trời. Ví dụ, giữ một bồn dây nhảy, trò chơi giải trí và nhiều loại bóng trên tay.
- 10. Lập kế hoạch vui chơi cho gia đình xung quanh hoạt động thể chất.** Tạo lịch hoạt động để sử dụng và có cả gia đình tham gia.
- 11. Có kế hoạch cho thời tiết xấu.** Tham gia chơi tích cực với các hệ thống trò chơi tập trung vào thể dục, các trò chơi trong nhà như Twister, hoặc đặt hẹn giờ trong bếp và đi lên xuống cầu thang.
- 12. Quan trọng nhất, hãy nhớ vui vẻ!** Các hoạt động thể chất nên thú vị, hấp dẫn và bao gồm chơi có cấu trúc và không cấu trúc cho tất cả.

12 Tips for Activity
March 2020
Vietnamese

