

NUTRITION

On Your
Own

Bài Tự-Học

SP-000-36 09/12



Hãy Năng Động, Để Khỏe khoắn

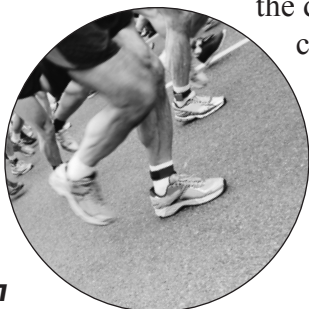
Ý Kiến về Những Hoạt Động Bạn và Gia Đình Sẽ Thích Thú y

Hoạt động cơ thể làm tăng cường năng lực, sự dẻo dai, và nở nang bắp thịt, và giúp bạn duy trì một mức cân lành mạnh: đây là những lợi ích quan trọng cho mọi người. Phần đông người ta sẽ bảo bạn là họ cảm thấy khỏe hơn sau khi tập thể dục vì họ biết là họ đã làm điều tốt cho bản thân.

Một số điều có thể cản trở chúng ta vận động như là thời tiết xấu, lo lắng về an toàn, giới hạn thời giờ và tiền bạc, và không có phương tiện di chuyển và việc giữ trẻ nữa. Tuy nhiên chúng ta hãy nghĩ về những cách để vượt qua các cản trở này. Thí dụ, ý kiến cho một ngày mưa là ở nhà và dùng băng tập thể dục. Nếu không tìm được ai coi trẻ, hãy đi bộ nhanh với con trong xe đẩy. Và nếu an toàn là mối lo ngại thì hãy thử đi bộ nơi công cộng như thương xá, hoặc đi bộ với các bạn.

Vận động cơ thể không phải chỉ là những sinh hoạt như chạy bộ, bơi, hoặc đi dự một lớp học thể dục nhịp điệu. Nó cũng gồm dẫn chó đi dạo, đưa trẻ ra công viên, cào lá, khiêu vũ theo máy phát thanh, hoặc đậu xe thật xa và đi bộ nhiều thêm. Những hoạt động này không mãnh liệt bằng thể dục theo chương trình, nhưng chúng cũng cho nhiều ích lợi sức khỏe, và chúng giúp gây dựng một lối sống năng động. Cách tốt nhất là chọn một hoặc hai môn

thể dục mà bạn thích (đi bộ nhanh, chạy bộ, đi xe đạp, bơi, v.v.) và nhất quyết đi bộ, khiêu vũ, chơi đùa, và tiếp tục di động nhiều cũng là một phần của lối sống năng động.



TRONG BÀI HỌC NÀY, CHÚNG TA SẼ TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI SAU ĐÂY:

- Tại sao vận động cơ thể lại quan trọng và nó giúp tôi và gia đình như thế nào?
- Những vận động nào tôi có thể làm ở nhà, ở sở, và lúc giải trí?
- Bằng cách nào tôi có thể giúp gia đình tôi trở nên năng động hơn?

Hoạt động cơ thể có thể giúp bạn như thế nào? Hãy viết ra một lý do.

Sau đây là một số lý do nữa để tập thể dục:

- Sống lâu hơn
- Khỏe khoắn hơn
- Tăng cảm giác thoải mái
- Ngủ ngon
- Di động dễ dàng
- Có bắp thịt và xương cứng chắc hơn
- Đạt mức cân lành mạnh
- Làm gương tốt cho con trẻ
- Gần bạn bè và gặp thêm người mới
- Hãy thưởng thức và vui thú

Kế tiếp, hãy hoàn tất bài tập ở trang 2 cho các chỉ dẫn về hoạt động cá nhân.



Chúng ta hãy bắt đầu.

Trước hết, bạn có tập thể dục
3 tới 5 lần một tuần từ
20 tới 60 phút không?

Có

Không

Trong cuộc đời
bạn có lần nào
cảm thấy khỏe mạnh
hoặc cường tráng hơn?

Bạn có muốn
vận động
nhiều hơn
bây giờ không?

Không

Có

Có

Không

Tiếp tục đọc...

**“Càng Tập Nhiều Bạn Càng
Cảm Thấy khỏe Hơn”**

Hãy vào phần này cho các
hướng dẫn để khuyến khích
người khác theo chân bạn.

Tiếp tục đọc...

“Tạo một Thói Quen”

Hãy vào phần này cho các hướng
dẫn làm cách nào để tăng các hoạt
động cơ thể trong đời sống bạn.

Tiếp tục đọc...

“Sửa Soạn Bắt đầu”

Hãy vào phần này cho các
hướng dẫn khích lệ về cách
làm tăng phần vận động cơ
thể trong cuộc sống bạn.



Sửa soạn Bắt Đầu

Thiếu năng lực, động lực và thời gian tạo sự khó khăn để tập thể dục. Nhưng tập thể dục là cách tốt nhất để có thêm năng lực. Vận động cơ thể không những quan trọng mà còn rất cần thiết. Vận động sẽ giúp bạn cảm thấy khỏe hơn, ngủ ngon hơn và ít bị căng thẳng. Vì vậy, hãy bắt đầu di động, Chọn những hoạt động nào bạn thích và có thể tập đều. Cho dù việc nhỏ đến đâu, thêm vào từng chút một, làm điều gì cũng lợi ích. Hãy xem bảng liệt kê các chỉ dẫn sau đây về cách bắt đầu thể nào và xem loại vận động gì bạn có thể làm trong sinh hoạt hàng ngày của mình.

Bắt Đầu Thế Nào:

Mang giày thể thao vào! Thay vì tự bảo mình sẽ tập rồi đợi cho tới khi bạn thích, hãy bắt đầu với những cam kết thật dễ làm. Bạn hầu như tập đều hơn nếu cứ mang giày thể thao vào thay vì chỉ suy nghĩ đến việc tập thể dục.

Tìm sự khuyến khích. Thành lập một nhóm bạn cùng tập với nhau bạn sẽ tạo sự ủng hộ và giúp bạn làm cho sự vận động cơ thể trở thành một phần của sinh hoạt bình thường mỗi ngày. Đây là một cách tốt để tạo sự thích thú và giữ lạnh mạnh.

Hãy đặt các mục tiêu nhỏ và thực tế.

Đây có thể là việc khó nhất vì chúng ta có khuynh hướng thường đề cao khả năng của mình. Trước hết, hãy làm quen với sự di động. Bạn sẽ đạt kết quả tốt hơn nếu khởi sự nhỏ và hãy nhẹ nhàng và kiên nhẫn với chính mình.

Đây là vài ý kiến đơn giản để thêm vào các sinh hoạt hàng tuần của gia đình bạn.

Ở Nhà:

- Bớt coi tivi. Một ngày trong tuần, không coi tivi, và thay vào đó nhảy theo tiếng nhạc.
- Chơi với con trẻ - nhảy vào đồng lá, tung tóe trong vũng nước, hoặc chơi đuổi bắt hoặc chơi ném đĩa bay.
- Đi bộ đưa và đón con ở trường
- Đưa con đi trong xe đẩy.
- Khuyến khích gia đình giúp vào việc hút bụi, lau chùi, cào lá, rửa xe và các việc lật vật khác trong nhà. Ngay cả những sinh hoạt hàng ngày cũng có thể giữ gia đình bạn di chuyển và năng động.

Tại Sở:

- Rời xe buýt hoặc xe điện sớm trước một trạm và đi bộ tới nơi.
- Thay thời gian nghỉ xả hơi uống cà-phê bằng một cuộc bộ 10 phút. Rủ một đồng nghiệp đi cùng.
- Dùng cầu thang thay vì thang máy.
- Đậu xe ở phía cuối của bãi đậu và đi bộ tới phòng làm việc.
- Co dẫn cơ thể tại bàn làm việc.
- Đưa cao bấp chân hoặc dậm chân tại chỗ trong khi nói điện thoại.

Lúc Giải Trí:

- Mời bạn cùng đi bộ, trượt bánh xe, hoặc đi xe đạp. Bạn cũng có thể chơi racquetball, quần vợt, bóng rổ, softball, hoặc đá banh với bạn bè.
- Đi bộ vòng quanh sân vận động hoặc trèo lên các dãy ghế khán đài trong khi con bạn chơi baseball hoặc football.
- Chơi với con. Nhảy lò cò, liệng đĩa bay, hoặc đuổi bắt. Tới sân chơi gần nhà và cùng chơi với các con hoặc tự tạo cách vận động riêng tại công viên trong lúc con bạn đang chơi.
- Đi bộ ở sở trong giờ nghỉ xả hơi hoặc giờ ăn trưa
- Hãy đảm bảo rằng mỗi người trong nhà có một hoạt động ưa thích để thực hành đều đặn. Cho người nhà thay phiên nhau chọn một hoạt động mỗi tuần để mọi người vui thích và giúp thay đổi sinh hoạt thông thường của bạn.

Bây giờ bạn có một số ý tưởng để có thể thêm vào sinh hoạt hàng tuần của gia đình, hãy sang trang 6 và hoàn tất bài tập cuối cùng.

Tạo một Thói Quen

Bạn có nhớ cảm giác sáng khoái bạn có sau một cuộc đi bộ hoặc khiêu vũ không? Hoạt động không những giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn mà còn gây dựng sức khỏe tốt và ngăn ngừa sự lên cân ngoài ý muốn. Cố gắng sắp xếp việc tập thể dục giống như các sinh hoạt quan trọng khác và nhớ phối hợp các hoạt động cơ thể trong ngày. Tạo sáng kiến. Bạn có thể đi bộ trong khi con mình chơi tại công viên, dùng cầu thang thay vì thang máy hoặc chơi nhảy dây hoặc tập tạ cầm tay hay các vật khác trong khi coi tivi. Để sẵn sàng tập thể dục bất cứ lúc nào, bỏ một bộ quần áo thoải mái và đôi giày đi bộ hoặc giày chạy trong xe hoặc tại sở. Người lớn và trẻ nhỏ đều cần hoạt động, vì vậy hãy cùng gia đình bạn dậy và di động – có càng nhiều người cùng tập thể dục thì càng dễ làm cho việc vận động thành thói quen. Cố tạo một mục tiêu và vận động từ 20 tới 60 phút từ 3 tới 5 lần mỗi tuần.



Đây là vài ý kiến để có thêm sự vận động trong sinh hoạt hằng tuần của gia đình bạn.

Nhà:

- Bớt coi tivi. Một ngày trong tuần, không coi tivi, và thay vào đó vũ theo tiếng nhạc.
- Chơi với con - nhảy vào đồng lá, tung tóe trong vũng nước, hoặc chơi đuổi bắt hoặc chơi ném đĩa bay.
- Đi bộ đưa và đón con ở trường
- Đưa con đi trong xe đẩy.
- Khuyến khích gia đình giúp vào việc hút bụi, lau chùi, cào lá, rửa xe và các việc lật vật khác trong nhà. Ngay cả những sinh hoạt hàng ngày cũng có thể giữ gia đình bạn di chuyển và năng động.

Tại Sở:

- Rời xe buýt hoặc xe điện sớm trước một trạm và đi bộ tới nơi.
- Thay thời gian nghỉ xả hơi uống cà-phê bằng một cuộc bộ 10 phút. Rủ một đồng nghiệp đi cùng.
- Dùng cầu thang thay vì thang máy.
- Đậu xe ở phía cuối của bãi đậu và đi bộ tới phòng làm việc.
- Đưa cao bấp chân lên hoặc dậm chân tại chỗ trong khi nói điện thoại
- Tham dự vào chương trình thể dục ở sở.
- Tham dự vào nhóm chơi softball hoặc nhóm đi bộ ở sở.

Lúc Giải Trí:

- Chơi với con. Nhảy lò cò, liệng đĩa bay, hoặc đuổi bắt. Tới sân chơi gần nhà và cùng chơi với các con hoặc tự tạo cách vận động riêng tại công viên trong lúc con bạn đang chơi.
- Đi bộ ở sở trong giờ nghỉ xả hơi hoặc giờ ăn trưa
- Mời bạn tới đi bộ, tập yoga, hoặc các hoạt động khác. Đây là một cách tốt để tạo sự thích thú và giữ lành mạnh. Thành lập một nhóm bạn cùng tập với nhau sẽ tạo sự ủng hộ và giúp bạn làm cho các vận động cơ thể trở thành một phần của sinh hoạt bình thường mỗi ngày.
- Tham dự nhóm hoạt động thể chất địa phương như là khiêu vũ. Nhiều thành phố có những nhóm khiêu vũ miễn phí cho toàn thể gia đình. Dẫn theo con trẻ, và hưởng thời giờ vui vầy bên nhau.
- Hãy đảm bảo rằng mỗi người trong nhà có một hoạt động ưa thích để thực hành đều đặn. Cho người nhà thay phiên nhau chọn một hoạt động mỗi tuần để mọi người vui thích và giúp thay đổi sinh hoạt thông thường của bạn.

Bây giờ bạn có một số ý tưởng để có thể thêm vào sinh hoạt hàng tuần của gia đình, hãy sang trang 6 và hoàn tất bài tập cuối cùng.



Càng Tập Bạn Càng Cảm Thấy Khỏe Hơn

Như bạn đã thấy, tập thể dục và vận động cơ thể là phương pháp tốt để cảm thấy khỏe hơn, đạt nhiều lợi ích sức khỏe, và vui thú. Vì bạn đã vận động đều đặn, hãy thuyết phục gia đình dậy và di động. Càng có nhiều bạn tập chung với, bạn càng cam kết vào hoạt động thể chất nhiều hơn.

Hãy Giữ Hào Hứng

Mỗi ngày thử một thứ khác. Bơi lội, dự lớp yoga, làm vườn, hoặc cử tạ. Hãy giữ tích cực, tạo một mục tiêu vận động có thể thực hiện được, rồi tự thưởng khi bạn đạt được mục tiêu – như một đôi giày mới, một buổi tối đi chơi, bất cứ gì thành công trong việc thúc đẩy bạn.

Đây là vài ý kiến giúp bạn tăng cường các hoạt động cơ thể vào sinh hoạt hàng tuần của gia đình bạn.

Ở Nhà:

- Bớt coi tivi. Một ngày trong tuần, không coi tivi, và thay vào đó vũ theo tiếng nhạc.
- Chơi với con - nhảy vào đồng lá, tung tóe trong vũng nước, hoặc chơi đuổi bắt hoặc chơi ném đĩa bay.
- Đi bộ đưa và đón con ở trường.
- Trồng và săn sóc vườn rau cải hoặc vườn hoa.
- Đưa con đi trong xe đẩy.
- Tập thể dục theo băng.
- Khuyến khích gia đình giúp vào việc hút bụi, lau chùi, cào lá, rửa xe và các việc lật vật khác trong nhà. Ngay cả những sinh hoạt hàng ngày cũng có thể giữ gia đình bạn đi chuyên và năng động.

Tại Sở:

- Rời xe buýt hoặc xe điện sớm trước một trạm và đi bộ tới nơi.
- Thay thời gian nghỉ xả hơi uống cà-phê bằng một cuộc bộ 10 phút. Rủ một đồng nghiệp đi cùng.
- Dùng cầu thang thay vì thang máy.
- Đậu xe ở phía cuối của bãi đậu và đi bộ tới phòng làm việc.
- Co dãn tay chân tại bàn làm việc.

- Đưa cao bấp chân hoặc đệm chân tại chỗ trong khi nói điện thoại.
- Tham dự vào chương trình thể dục vận động ở sở.
- Thành lập hoặc nhập vào nhóm chơi softball hoặc nhóm đi bộ ở sở.

Lúc Giải Trí:

- Hoạch định các hoạt động chung với gia đình như leo đồi, đạp xe, đi bộ, trượt bánh xe, khiêu vũ và bơi lội. Nếu con trẻ thấy bạn tham dự đều đặn vào các hoạt động mà bạn thích thú, bé sẽ nhận biết rằng hoạt động cơ thể thì vui và quan trọng.
- Hãy leo thang lầu bất cứ khi nào có dịp. Trong các thương xá, hãy dùng cầu thang, không sài thang máy. Trong những cao ốc, ra khỏi thang máy sớm một hoặc hai lầu và đi cầu thang cho tới nơi.
- Đi bộ vòng quanh sân vận động hoặc trèo lên các dãy ghế khán đài trong khi con bạn chơi baseball hoặc football.
- Mời bạn tới đi bộ, tập yoga, hoặc các hoạt động khác. Đây là một cách tốt để tạo sự thích thú và giữ lành mạnh. Thành lập một nhóm bạn cùng tập với nhau bạn sẽ tạo sự ủng hộ và giúp bạn làm cho các hoạt động thể chất trở thành một phần của sinh hoạt bình thường mỗi ngày.
- Tham dự nhóm thể dục địa phương. Nhiều đô thị có những nhóm khiêu vũ miễn phí cho toàn thể gia đình. Dẫn theo con trẻ, và hưởng thời giờ vui vầy bên nhau.
- Hãy đảm bảo rằng mỗi người trong nhà có một hoạt động ưa thích để thực hành đều đặn. Cho người nhà thay phiên nhau chọn một hoạt động mỗi tuần để mọi người vui thích và giúp thay đổi sinh hoạt thông thường của bạn.

Bây giờ bạn đã có một số ý tưởng, hãy sang trang 6 và hoàn tất bài tập cuối cùng.



Hãy Vận Động, Để Khỏe Khoắn

Kiểm Chứng Kiến Thức Của Bạn

Các hoạt động cơ thể giúp tôi và gia đình như thế nào?

1. _____
2. _____

Những vận động nào tôi có thể làm ở nhà? _____

Ở sở? _____

Lúc giải trí? _____

Tôi có thể giúp gia đình tôi tăng sự năng động bằng cách nào?

Bài Tự-Học / SP-000-36



Vui Thú Được Năng Động và Để Khỏe Khoắn

Hãy làm một sự thay đổi cho sức khỏe gia đình bạn. Chọn một cách bạn có thể trở nên năng động hơn từ danh sách trên.

Tôi sẽ _____ mỗi _____
 (loại vận động) (ngày hoặc tuần)

từ _____ 20 _____ Cho tới
 (tháng/ngày) (năm)

_____ 20 _____
 (tháng/ngày) (năm)

 (chữ ký)

Tôi hứa cố gắng làm hết sức mình với chương trình tập thể dục của tôi và thúc đẩy gia đình hoặc bạn bè tham dự.

Bây giờ, hãy nói về bài học này với một nhân viên WIC.

Nhớ mang tài liệu này về nhà. Để ở chỗ nào bạn nhìn thấy nó mỗi ngày. Nó sẽ nhắc nhở bạn về hoạt động mà bạn sẽ làm.