

Xuân Trường, ngày 05 tháng 9 năm 2025

BÀI TRUYỀN THÔNG TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CHO TRẺ

Trẻ em tuổi học đường cần được tăng cường hoạt động thể lực để đảm bảo phát triển thể chất, nhận thức và tăng cường sức khỏe.



*** Trẻ em tuổi học đường cần thực hiện:**

- Tích cực tham gia các giờ thể dục ở trường và chơi các trò chơi vận động trong giờ nghỉ giải lao.

- Tham gia các hoạt động thể thao như đá bóng, , bơi lội, tập võ, múa, đá cầu, thể dục nhịp điệu...

- Nên đi bộ hoặc đạp xe đi học (nếu nhà không quá xa trường và đường đi an toàn). Nên đi cầu thang bộ thay cho sử dụng cầu thang máy.

- Phụ giúp ba mẹ, thầy cô trong khả năng của mình (ví dụ kê bàn, kê ghế giúp cô giáo,..)

- Không nên ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử, dùng máy tính, đọc truyện, nghe nhạc...

*** Gia đình cần thực hiện:**

- .Khuyến khích và tạo điều kiện thuận lợi cho con hoạt động thể lực bằng cách: bố trí thời gian, dụng cụ, phương tiện...

- Cha mẹ hãy là tấm gương trong việc rèn luyện thể lực để các con noi theo.

- Không nên để các con dùng máy tính, xem tivi, chơi game, đọc truyện quá 120 phút/ ngày.

*** Đối với nhà trường**

- Đảm bảo duy trì hoạt động thể dục đầu giờ, giữa giờ, các giờ học thể dục.

- Chú trọng giáo dục cho học sinh có thói quen tích cực hoạt động thể lực.

- Tạo điều kiện cho học sinh tập thể dục, thể thao và chơi các trò chơi vận động tập thể bằng cách: bố trí địa điểm, thời gian, dụng cụ, phương tiện...

- Phát động phong trào và tổ chức các cuộc thi đấu thể thao cho học sinh.

Vì lợi ích của con em mình, phụ huynh và gia đình hãy:

- Phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục, khuyến khích trẻ ăn uống hợp lý và tích cực hoạt động thể lực, tham gia các hoạt động nâng cao sức khỏe.

**BAN TRUYỀN THÔNG
TRƯỜNG MẦM NON XUÂN NINH**