

Có rất nhiều cách giúp trẻ lớn và vận động trẻ nên hãy thử tham gia các hoạt động này. Trẻ cùng tham gia các hoạt động với cả gia đình sẽ giúp trẻ năng động và khỏe mạnh hơn.

Bạn có thể để trẻ vận động bằng việc làm những thứ mà trẻ thích. Bên cạnh đó bạn cũng có thể nghĩ ra những hoạt động vui nhộn để trẻ thích. Bạn cũng nên để trẻ làm thêm những việc vặt trong nhà và sắp xếp chúng.



Hoạt động này giúp trẻ năng động và tin hơn. Nguồn: Images.

Lập kế hoạch cho trẻ vận động ngay từ khi thức giấc

Bạn có thể đánh thức trẻ dậy sớm vào buổi sáng, rồi cùng trẻ đi dạo hoặc chơi bóng. Những bài tập vào

Lập danh sách những việc vặt sẽ để cho trẻ làm và cần chú ý

Nên đưa cho trẻ làm những việc vặt trong nhà như đưa giúp bố mẹ trong việc làm vườn. Bố mẹ có thể lên mạng

Khuyến khích trẻ vận động bằng cách cho chúng chăm sóc vật nuôi trong nhà

Hãy giao trách nhiệm chăm sóc vật nuôi trong nhà cho trẻ. Điều đó sẽ giúp trẻ vận động thường xuyên

Duy trì các hoạt động sau khi trẻ trở về nhà

Các hoạt động sau khi trẻ về nhà có thể giúp đỡ bố mẹ cho trẻ liên tục được vận động. Chẳng hạn

Tuy nhiên các hoạt động của trẻ không nhất thiết phải là những môn thể thao. Bố mẹ có thể khuyến khích

Đặt mục tiêu vận động cho trẻ

Khuyến khích trẻ đặt mục tiêu cho các hoạt động hàng tháng hoặc hàng tuần. Nhờ vậy chúng sẽ có những

<http://www.vtv.vn>