

BUONA VÀ NHỮNG MÔN THỂ THAO TRẺ EM



BUONA thực sự tin tưởng vai trò quan trọng của những hoạt động thể chất đối với sự phát triển thể lực và trí lực của trẻ em.

20 phút dành cho những hoạt động vận động ngoài trời (như chạy hoặc một bài tập thể dục) mỗi ngày cho trẻ nhỏ sẽ giúp:

- Duy trì sức khỏe và sự phát triển toàn diện của hệ cơ – xương khớp.
- Duy trì khối lượng cơ bắp phù hợp với lứa tuổi.
- Giảm lượng chất béo và duy trì cơ thể cân đối.
- Chống lại trạng thái căng thẳng (là một yếu tố dễ gặp ở trẻ vị thành niên).
- Tăng cường khả năng học tập.

Hoạt động thể chất ngoài việc đem lại lợi ích cho sự phát triển toàn diện cho cơ thể, nó cũng đóng vai trò trong việc giáo dục trẻ em đang lớn: như cải thiện khả năng thích ứng với nhiều công việc hàng ngày, dạy trẻ cách kiểm soát cảm xúc, cải thiện tính tự lập và tăng cường giao tiếp xã hội. Trên hết, đó là sự thú vị và vui vẻ!



Dữ liệu báo cáo về giới trẻ thừa cân ngày càng đáng lo ngại: số lượng người ít vận động ngày càng tăng đặc biệt là trẻ em do sự phổ biến của truyền hình và máy tính.



Luôn luôn có một tỷ lệ lớn người không tham gia một hoạt động thể chất nào đó. Trong độ tuổi từ 6 – 10 tuổi, cứ 5 trẻ em thì có 1 trẻ em không tham gia hoạt động thể chất nào. Với đối tượng trẻ vị thành niên và thậm chí là người lớn thì tỷ lệ này còn tăng lên hơn nữa.

Và điều này bắt chập những lợi ích rõ ràng mà hoạt động thể chất mang lại. Tuy nhiên cũng không nên quá căng thẳng về điều này.

Đây là vấn đề của thói quen và cần thiết phải hình thành từ những năm đầu của cuộc sống.

Đây chính là lý do tại sao BUONA quyết định hỗ trợ một số câu lạc bộ thể thao thanh thiếu niên trong khu vực để nhấn mạnh tầm quan trọng của giá trị xã hội mà các câu lạc bộ này có thể đem lại.



Nuôi con như Ý

www.buona.vn