

PATH
DOHAO◆//●■

VUI
ĐÁ BANH
- Phanh ồm bệnh -





RÈN LUYỆN KỸ NĂNG MỀM

Hình thành khả năng **làm việc nhóm**, nâng cao tính **kỷ luật** và **tự giác**.



TỰ TIN HÒA NHẬP, MỞ RỘNG QUAN HỆ

Gắn kết trẻ, giúp trẻ **dễ dàng hòa nhập** và **có thêm nhiều bạn mới**.



GIẢM CĂNG THẲNG

Điều hòa tâm trạng của trẻ, hạn chế suy nghĩ tiêu cực, **giảm thiểu tình trạng mất ngủ** và **trầm cảm**.



CẢI THIỆN SỨC KHỎE TIM MẠCH

Tăng cường hệ tim mạch, **giảm nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp** và một số bệnh mạn tính khác.



ĐỐT CHÁY LƯỢNG MỠ VÀ CALO

Cải thiện vóc dáng, giảm thiểu nguy cơ béo phì, thừa cân do lười vận động, thể dục thể thao.



CƠ BẮP KHỎE MẠNH

Giúp săn chắc cơ đùi, ngực, chân và bụng, **kích thích hormone phát triển chiều cao** ở trẻ, tăng cường hoạt động lưu thông của máu, rèn luyện sự nhanh nhẹn.

6 lợi ích bóng đá mang lại cho trẻ



ĐẢM BẢO CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG PHÙ HỢP

Ưu tiên thực phẩm chứa **chất bột đường** và **chất đạm** giúp tăng năng lượng, cơ bắp như: cơm, bánh mỳ, thịt, cá, trứng, sữa...



TẬP LUYỆN VỪA SỨC

Thường xuyên tập luyện các bài tập với cường độ vừa phải, phù hợp thể trạng, tránh tập luyện quá sức.

LƯU Ý AN TOÀN

khi cho trẻ chơi
bóng đá mùa dịch



SỬ DỤNG ĐỒ DÙNG TẬP LUYỆN CHUYÊN DỤNG

Sử dụng **giày bóng đá và tất chuyên dụng**, bóng loại nhỏ và nhẹ giúp đảm bảo an toàn và thoái mái khi tập luyện.



VỆ SINH VÀ KHỬ KHUẨN

Rửa tay bằng xà phòng và khử khuẩn bằng các dung dịch chuyên dụng trước và sau khi tập luyện.