

बच्चे तथा फुर्तीनपाल!



स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली के लिए नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियाँ करना बहुत आवश्यक हैं। शारीरिक गतिविधियों को प्राथमिकता देना तथा बच्चों में छोटी आयु से ही अच्छी आदतों को प्रोत्साहन देना आवश्यक हैं तथा ये गतिविधियाँ ऐसी दक्षताओं का विकास करने में सहायता कर सकती हैं जिससे वे अपने पूरे जीवन में फुर्तीले बने रह सकते हैं।

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ करनी आवश्यक क्यों हैं?

पाँच से बारह वर्ष तक के बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ बहुत लाभप्रद होती हैं। इससे निम्नलिखित लाभ हो सकते हैं:

- स्वस्थ रूप से बड़े होने व विकास को बढ़ावा देना
- तगड़ी हड्डियाँ व मांसपेशियाँ बनानी
- संतुलन सुधारना व क्षमताओं का विकास करना
- लचीलेपन को बनाए रखना व उसका विकास करना
- स्वस्थ वजन होना व उसे बनाए रखना
- हृदय व वाहिका संबंधी स्वास्थ्य को सुधारना
- विश्राम करने में सहायता देना
- शरीर की मुद्रा में सुधार करना
- मित्र बनाने के मौके प्रदान करना
- आत्म-सम्मान बढ़ाना

(ऑस्ट्रेलिया में 5 से 12 वर्ष तक के बच्चों के लिए सिफ़ारिश की गई शारीरिक गतिविधियाँ)

जो बच्चे पर्याप्त मात्रा में शारीरिक गतिविधियाँ नहीं करते उन्हें इन लाभों से फ़ायदा उठाने का मौका नहीं मिलता और उनका वजन बढ़ने व स्थूल होने का खतरा बढ़ जाता है। इससे उनके लिए फुर्तीला बने रहना व अन्य लोगों के साथ मिलना-जुलना कठिन हो जाता है चाहे वह खेल-कूद हो या कोई अन्य क्रिया-कलाप हो। उन्हें, अत्यधिक वजन होने के कारण, दमा, चपटे पैर व जोड़ों में मोच आने का खतरा भी बढ़ जाता है।

लम्बे समय तक वजन अधिक होने से या स्थूल होने से उच्च रक्त-चाप व कलेस्ट्रॉल, टाईप II की डाईबीटीज़ व जिगर की बीमारी भी हो सकती है। हाल ही में किया गया शोध बताता है कि इन बीमारियों की चेतावनी देने वाले लक्षण 15 वर्ष जैसी छोटी आयु के अधिक वजन वाले किशोर बच्चों में हो सकते हैं।

अगले पृष्ठ पर अधिक जानकारी

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें

www.healthykids.nsw.gov.au

बच्चों को कितनी शारीरिक गतिविधियों की आवश्यकता होती है?

बच्चों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट (व कई घन्टों तक) शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना चाहिए, जिसमें ऐसी गतिविधियाँ भी शामिल होनी चाहिए जिससे बच्चा हाँफने लगे। अपने बच्चों को इस में सफलता पाने में मदद करने के लिए, उनको गतिविधियाँ करने का अवसर स्कूल में, स्कूल के बाद तथा सप्ताहान्त में भी मिलना चाहिए।

ये गतिविधियाँ एक ही समय में एक साथ करने की आवश्यकता नहीं है। ये दिन भर में कभी भी की जा सकती हैं जैसे कि स्कूल पैदल या साईकिल पर आना-जाना, स्कूल में अधिक गतिविधियों में भाग लेना, स्कूल के बाद तथा सप्ताहान्त में घर पर भी फुर्तीली गतिविधियाँ करनी या संगठित खेल-कूद में भाग लेना। क्रियाशील रहने के साथ ही यह भी याद रखना आवश्यक है कि बच्चों के टी.वी., इन्टरनेट व कंप्यूटर पर खेल खेलते समय छोटी स्क्रीन के सामने बैठने के समय को भी दो घंटे से कम सीमित किया जाए।

याद रखें

- बच्चों को बाहर खेल-कूद के समय टोपी, ठीक जूते पहनने चाहिए तथा 3+ की सनस्क्रीन लगानी चाहिए।
- बच्चों को प्रोत्साहित करें कि शारीरिक गतिविधियाँ करने समय या खेल-कूद के समय वे पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ।
- अपने बच्चे को स्वास्थ्यवर्धक भोजन देकर उनकी जीवनशैली को संतुलित बनाएँ – याद रखें कि जिनमें सैचुरेटेड चर्बी, नमक व चीनी बहुत अधिक मात्रा में होती है उस भोजन को सीमित करें।

अपने बच्चों को फुर्तीला बनाने के लिए मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

अपने बच्चों के लिए आप एक आदर्श व्यवहार का नमूना प्रस्तुत करें व क्रियाशील होने के प्रति सकारात्मक रवैया अपनाएँ। यदि आपके बच्चे आपको शारीरिक गतिविधियों द्वारा आनन्द लेते हुए देखते हैं तो यह उनको भी हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।

बच्चों को अपने पिछले आँगन में शारीरिक खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करें, तेज़ चहलकदमी करें, संगीत के साथ नाचें, साईकिल चलाएँ या और अधिक सक्रिय गतिविधियाँ करें जैसे कि दौड़ना, तैरना, फुटबाल, नेटबाल या बास्केटबाल जैसे खेल खेलना। एक परिवार के रूप में क्रियाशील रहने के लिए समय निकालें – अपने बच्चों के साथ स्थानीय पार्क में जाएँ, साईकिल चलाएँ या अपने कुत्ते को घुमाने ले जाएँ।

ऐसे उपहार खरीदें जिनसे शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहन मिले, अपने बच्चों को 'क्रियाशील खेल खेलने' में मदद करें, जैसे कि गेंद, बल्ला, कूदने की रस्सी व अन्य उपकरण। आपके बच्चों को अपनी दक्षताओं का अभ्यास व विकास करने का यह आनन्ददायक तरीका होगा।

जहाँ आपको जाना है वहाँ से अपनी कार दूरी पर खड़ी करें (चाहे वह स्कूल, खेल-मैदान या दुकान हो) और फिर वहाँ से चल कर जाएँ।

यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चों को स्कूल के बाद शारीरिक गतिविधियाँ करने का अवसर मिलता है – चाहे आपस में खेल खेलने से या संगठित खेल-कूद से। अपने बच्चे से बात-चीत करें की उसे क्या पसन्द है।

इन सब शारीरिक गतिविधियों को दिलचस्प बनाएँ। यदि सम्भव हो तो अपने बच्चों को विभिन्न गतिविधियाँ कर के देखने दें जिससे वे एक या अधिक गतिविधियों पर ध्यान दें और जो उन्हें अच्छी लगें उसे वे उन्हें जारी रखें।

यह सब शारीरिक गतिविधियाँ धीरे-धीरे आरम्भ करें और अपने बच्चों की गतिविधियाँ समय के साथ-साथ बाद में बढ़ाएँ, विशेषकर यदि वे अभी शारीरिक गतिविधियाँ नहीं करते हैं तो।

अपने बच्चों का टी.वी., इन्टरनेट व कंप्यूटर पर खेल खेलने का समय सीमित करें तथा शारीरिक गतिविधियों के विकल्प को प्रोत्साहित करें।

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें

www.healthykids.nsw.gov.au