

# चुस्त आदतों का गठन

मांबाप के नाते हम छोटे बच्चों को शुरु से ही सेहतमंद आदतें डालते हैं जैसे दांत साफ करना, कार में बैठते हुए पेट्टी लगाना और खाने के लिए स्वास्थ्य वर्द्धक वस्तुएं चुनना। प्रति दिन की शारीरिक कसरत ऐसी एक और आदत है, जिसे हम इतना पक्का देखना चाहेंगे कि कसरत किये बिना बच्चे 'ठीक' महसूस नहीं करें। यदि आपके बच्चे यह सोचें कि बाहर खेलने के लिए जाना जेब वाली वीडियो गेम को पोर्च पर ले जाने के बराबर है तो आपको यह सोचना होगा कि आखिर किस प्रकार की आदतें उन्हें घेर रही हैं।

## कार्यशीलता की राह देखें

आप बच्चों के प्रति जो आशाएं रखते हैं, उनके लिए एक भरपूर सन्देश हैं। बच्चों की कार्यशीलता का स्वागत करें और उन्हें जतलाएं कि आप उनसे गतिशील रहने की आशा रखते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि उनकी आयु दो साल की है या सोलह की, वे लड़कियां हैं या लड़के, खेल में गुणी हैं या नहीं।

## व्यक्तित्व का सम्मान करें

हर कोई ऊंचे दर्जे की प्रवीणता प्राप्त नहीं कर सकता। हर कोई टीम का भाग बनना भी पसन्द नहीं करता। परन्तु हर कोई ऐसी शारीरिक गतिविधि अवश्य ढूँढ सकता है जिस में वह आनन्द ले सके और जिस का वह बाकायदा अभ्यास कर सके। इसमें अयोग्यता से पीड़ित बच्चे भी शामिल हैं। अपने बच्चों की योग्यता और रुचि के अनुकूल गतिविधि ढूँढ निकालने में उनकी मदद करें।

## अपनी स्वीकृति प्रकट करें

बच्चे सकारात्मक प्रतिपुष्टि पा कर बढ़ते फूलते हैं। उन्हें चुस्त होने पर भरपूर प्रोत्साहन दीजिए। शरीर को गतिशील करके अच्छा महसूस करने की उनकी भावना की सराहना करने के आप उनकी मदद करें। जरूरी नहीं कि वे दौड़ में या गोला फेंकने में बाकी सब से आगे हों। बल तो उनकी कोशिश और प्रगति पर देना चाहिये। शारीरिक गतिविधि के साथ जुड़ी हरकतों व शोर को स्वीकार करना होगा। यदि घर के अन्दर आप इन बातों की स्वीकृति नहीं दे सकते, तो यह यकीनी बनाएं कि बच्चे बाहर अथवा जिम आदि में भाग दौड़ करने के अवसर प्राप्त कर सकें।

## भागीदार बनें

बच्चों की गतिविधियों में शामिल होकर आप उनके आनन्द को बढ़ा रहे होते हैं। अपने छोटे बच्चे के साथ छिपाछिपी का खेल खेलिए, स्कूल से पूर्व आयु वाले के साथ गेंद आगे पीछे फेंकिए, आठ साल वाले के साथ कुत्ते को घुमाने ले जाइए, और किशोर के साथ बासकेट बॉल पर हाथ डालिए। आप बाउलिंग या कराटे आदि को परिवार के खेल स्वरूप भी अपना सकते हैं। परिवार के संग सक्रिय अवकाश पर जाने के लिए आप हाईकिंग अथवा स्विमिंग का आयोजन भी कर सकते हैं। अपने बच्चों के साथ आनन्द का समय सांझा करके आप यह प्रकट करेंगे कि आप गतिविधि को तथा साथ ही पारिवारिक सम्बन्धों को मजबूत करने को कितना महत्व देते हैं।

## सक्रिय होना आसान बनाएं

सक्रियता को प्रोत्साहित करने के लिए बच्चों को सप्ताह के प्रत्येक दिन वाले किसी कोर्स में दाखिल करवाना आवश्यक नहीं। वास्तव में छोटे बच्चों के लिए खुले तौर पर खेलना उनकी विकास अवस्था के अधिक अनुकूल होता है। वे आम तौर पर गतिशील होना ही पसन्द करते हैं।

हां, बड़े बच्चों स्कूल में प्रयाप्त शारीरिक गतिविधि करते हैं, इस बात का भरोसा आप नहीं कर सकते। विशेष कर यदि वे बस पर या किसी सवारी पर स्कूल जाते हैं। यहां कुछ सुझाव है कि कैसे आप बच्चों में सक्रिय आदतें डालने में सहायक हो सकते हैं :

- **उचित स्थान जुटाएं** - घर में सुरक्षित स्थान हो जहां बच्चे खुल कर खेल सकें। पार्क में अकसर जाइए, और स्थानीय रिक या स्विमिंग पूल की तरफ जाने का प्रोग्राम बनाइए।
- **समय निकालिए** - कुछ समय खाली रखिए ताकि खुले, अनियमित खेल के लिए गुंजाइश बनी रहे। सक्रीन टाइम यानी टैलीवीजन, कमप्यूटर, वीडियो गेम आदि को सीमित कीजिए। यदि आप समय का यथेष्ट लम्बा भाग शारीरिक गतिविधि के लिए नहीं निकाल सकते तो कम से कम हर दिन दस दस मिनट के कुछ समय तो आवश्यक निकालें।
- **उपकरण जुटाएं** - सादे, कम कीमत वाले उपकरण जैसे कि गेंद, कूदने की रस्सियां, फ्रिजबी आदि चुस्त हो कर खेलने की प्रेरणा देंगे। डिब्बों, चक्करों, पट्टियों आदि से आड़े किये गए रास्ते भी बच्चों को अलग अलग ढंग से गतिशील करेंगे। चाहे वे कोई भी गतिविधि कर रहे हों सुरक्षा के उपयुक्त उपाय जैसे कि बाईक हेलमेट, हाकी पैड आदि उपलब्ध करवाना मत भूलें। यदि आपका बजट सीमित है तो सॉकर जैसा कोई खेल चुनें जिसमें कम कीमत के उपकरणों से काम चल सके।
- **निपुणता सिखलाइए** - अपने बच्चों को छोटी उमर में बेसिक निपुणता जैसे कि दौड़ना, चढ़ना, पकड़ना, साइकल चलाना, तैरना और स्केटिंग करना आदि सिखलाएं। बड़े हो जाने पर शायद वे यह देख कर घबराएं कि उनके आसपास हर कोई तो पहले से ही वह सब कुछ जानता है।
- **देखरेख का प्रबन्ध करें** - जब आप स्वयं बच्चों के साथ गतिविधि नहीं कर रहे होते तो उनकी सुरक्षा को सुनिश्चित करना चाहेंगे। अन्य बच्चों के मांबाप से सम्पर्क करें और पार्क में या सैर के समय बच्चों की देखभाल बारी बारी करने की जिम्मेदारी संभालें।

## स्वयं चुस्त रहें

आपके शब्दों से अधिक आपका अपना उदाहरण मुखरित होगा। चुस्त होने के अवसर पैदा करके आप शारीरिक योग्यता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता प्रकट करें : ऐलीवेटर लेने की बजाय सीढ़ियों से ऊपर जायं, गाडी को पार्किंग लॉट के सिरे पर पार्क करके वहां से पैदल चल कर जायं, टी वी कमर्शलों के दौरान फर्श पर कसरत करें, कमप्यूटर पर काम करते करते उठकर हाथपांव फैलाएं। बच्चे आपको किसी दोस्त के साथ सैर के लिए जाते हुए, योगा क्लास में या डांस पर जाने का प्रोग्राम बनाते हुए देख कर समझ जाएंगे कि प्रौढ लोग भी चुस्त रहना पसन्द करते हैं।

## आनन्द लो

जब कुछ करने में आनन्द मिलता हो तो हर कोई कुछ न कुछ करना चाहेगा। यदि कोई एक गतिविधि ठीक नहीं बैठती तो किसी दूसरी की कोशिश हो सकती है। आप आखिर कुछ ऐसा आवश्यक ढूँढ निकालेंगे जो आप और आपके परिवार के अनुकूल हो। चुस्त आदतों की स्थापना करें जोकि जीवन भर आपके साथ रहें।

## बैटसी मान

# Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiraient pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéo sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

## Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

## Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

## Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

## Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Cherchez un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

## Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

## Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

## Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

*par Betsy Mann*