

عادات فعال در کودکان خود ایجاد کنید

ما بعنوان والدین، به فرزندان خود از زمان کودکی عادات سالمی مثل مسواک زدن، بستن کمربند ایمنی در اتومبیل و انتخاب خوراکیهای سالم را آموزش می دهیم. فعالیت جسمانی روزانه نیز عادت دیگری است که ما مایلیم کودکان به آن عادت کرده و خودبخود آنرا انجام دهند و در صورت عدم انجام آن احساس بدی به آنها دست دهد. اگر فرزندان شما فکر می کنند بازی در هوای آزاد یا بیرون از خانه یعنی اینکه در سرسرای ورودی خانه مشغول بازی ویدیویی خود شوند، شاید زمان آن باشد که در مورد شکل گیری عادات آنها تجدید نظر شود.

از کودکان انتظار فعالیت داشته باشید

انتظارات شما ارسال کننده پیامهای قوی می باشند. از فعالیتهای کودکان استقبال نمائید و به آنها بفهمانید که شما از آنها انتظار تحرک و جنب و جوش دارید، خواه دو ساله باشند یا شانزده ساله، دختر باشند یا پسر، در ورزش با استعداد باشند و یا نباشند.

به شخصیت فردی آنها احترام بگذارید

تمام افراد نمی توانند به سطح بالایی از مهارت برسند. همه هم مایل نیستند که عضوی از یک تیم باشند. اما همه می توانند یک فعالیت جسمانی را پیدا کنند که از آن لذت می برند و آن را بطور مرتب انجام دهند. این مطلب شامل کودکان معلول نیز می شود. به فرزندان خود کمک کنید تا فعالیتهای متناسب با توانایی و علاقه ی خود را کشف کنند.

موافقت خود را نشان دهید

واکنشهای مثبت در رشد و موفقیت کودکان تاثیر دارد، بنابراین آنها را بعلت فعال بودن بسیار زیاد تشویق کنید. به آنها کمک کنید تا به احساس خوبی که از حرکت بدنشان به آنها دست می دهد پی ببرند. آنها نباید حتماً سریعترین دوندۀ باشند، یا شای به دورترین نقطه پرتاب کنند؛ در عوض به تلاش و پیشرفت آنها تکیه و تاکید کنید. حرکات و سروصدای توام با فعالیتهای جسمانی آنها را تحمل کنید. اگر نمی توانید اجازه ی این نوع فعالیتها را در محیط های داخلی و سرپوشیده بدهید، مطمئن شوید که آنها فرصت جست و خیز کردن و دویدن در بیرون از خانه، فضای آزاد یا در ورزشگاه را داشته باشند.

دربازی آنها شرکت کنید

مداخله و شرکت شما باعث می شود که انجام فعالیتها برای کودکان خوشایندتر شوند. با کودک نوپای خود قائم موشک بازی کنید، با کودک پیش دبستانی خود توپ بازی کرده و توپ را به جلو و عقب پرتاب کنید، با کودک هشت ساله خود سگ را برای گردش به بیرون ببرید، و با نوجوانان (تین ایجرها) بسکتبال بازی کنید. می توانید ورزشهایی مثل بولینگ یا کاراته را با خانواده شروع کنید. یا تعطیلات خانوادگی فعالی را با انجام ورزشهای پیاده روی و شنا طرح ریزی کنید. گذراندن این زمانها با فرزندان باعث می شود که شما اهمیتی را که برای این فعالیتها قائل هستید را نشان دهید، و همچنین رشته الفت خانواده را نیز قویتر سازید.

فعال بودن را آسان کنید

شما مجبور نیستید تا برای تشویق کودکانتان به فعالیت نام آنها را در کلاسی که هر روز هفته تشکیل می شود ثبت کنید. در حقیقت، در مورد بچه های کوچکتر، بازی آزادانه و به میل خود با مرحله سنی و رشدی آنها بیشتر سازگاری دارد، و آنها معمولاً تحرک و جنب و جوش را ترجیح می دهند. با این وجود، نمی توانید روی فعالیتهای

بدنی بچه های بزرگترتان در مدرسه حساب کنید، مخصوصاً اگر بوسیله اتوبوس به مدرسه می روند و یا کسی آنها را با ماشین میرساند. در اینجا به برخی از راهکارهایی که به ایجاد عادات فعال در کودکان کمک می کنند اشاره شده است:

- **فضای مناسب ایجاد کنید** - در منزل خود فضایی امن و بی خطر ایجاد کنید تا بچه ها بتوانند بطور فعال در آنجا بازی کنند. آنها را اغلب به پارک، هاکی روی یخ و استخر محلی ببرید.
- **زمان بگذارید** - وقت های برنامه ریزی نشده ای را برای آنها در نظر بگیرید، در اینصورت آنها می توانند بطور آزاد و بدون قیدوبند بازی کنند. زمان تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و بازیهای ویدیویی را کم کنید. اگر نمی توانید برای فعالیتهای بدنی زمانی طولانی را اختصاص دهید لافل سعی کنید در طول روز چند زمان 10 دقیقه ای را برای این فعالیت ها در نظر بگیرید.
- **وسایل و لوازم را تهیه کنید** - وسایل ساده و ارزان قیمت مثل توپ، طنابهای بازی، فریزبی وغیره بازیهای پر جنب و جوش را تشدید می کنند. بستن مسیری با جعبه، حلقه (چرخ) و تخته کودکان را مجبور می کند که به صورتهای متفاوتی حرکت کنند و آنها را به جنب و جوش بیشتری وا می دارد. مطمئن شوید که وسایل ایمنی لازم (مثل کلاه دوچرخه سواری، وسایل ایمنی بازی هاکی و غیره) را برای هر گونه فعالیتی که انجام می دهند فراهم نمائید. اگر بودجه شما محدود است، ورزشی مثل فوتبال را انتخاب کنید که وسایل آن کم و ارزان قیمت هستند.
- **مهارتها را به آنها یاد بدهید** - به فرزندان خود در دوران کودکی فرصت دهید تا مهارتهای پایه مثل دویدن، پرش، بالارفتن، طرزگرفتن یا نگه داشتن اشیا، دوچرخه سواری، شنا و اسکیت را یاد بگیرند و تمرین کنند. ممکن است فرزندان شما در بزرگسالی از یادگیری چنین مهارتهایی خجالت بکشند، مخصوصاً اگر بقیه افراد از قبل با این مهارتها آشنایی داشته باشند.
- **بر آنها نظارت داشته باشید** - اگر با فرزندان خود فعالیتی را انجام نمی دهید، اما باید در مورد امنیت آنها مطمئن شوید. با والدین دیگر هماهنگ کنید تا در پارک، یا در راه مدرسه به نوبت بچه ها را همراهی و نظارت کنید.

خودتان فعال باشید

حرکات و عملکرد خود شما بهترین الگو برای بچه هاست، پس بجای حرف زدن عمل کنید. از فرصت هایی جهت انجام فعالیتها استفاده کنید و به آنها نشان دهید که نسبت به سلامتی و اندام خود متعهد هستید؛ مثلاً بجای آسانسور از پله استفاده کنید، اتومبیل خود را در انتهای پارکینگ پارک کنید و پیاده برگردید، در زمان پخش آگهی های بازرگانی تلویزیون (بین فیلم) نرمش کنید، از پشت میز کامپیوتر بلند شوید و ورزش های کششی (استرچ) انجام دهید. زمانیکه شما با دوستان پیاده روی می کنید، یا به کلاس یوگا می روید، یا تاریخی را برای رقصیدن تعیین می کنید، آنها متوجه می شوند که بزرگسالان نیز فعالیت و جنب و جوش را دوست دارند.

کارها را توام با تفریح انجام دهید

انجام یک کار وقتی توام با تفریح و لذت باشد، آسان تر خواهد بود. اگر انجام فعالیتی نتیجه بخش نمی باشد، کار دیگری را امتحان کنید تا فعالیتی متناسب با خود و خانواده تان را پیدا کنید. با اینکار شما عادات فعالی را ایجاد می کنید که مادام العمر باقی خواهند ماند.

از: بتسی مَن (Betsy Mann)

Building Active Habits

As parents, we teach children healthy habits while they are young, habits like brushing their teeth, buckling up in the car and choosing healthy food. Daily physical activity is another habit that we want to become so automatic that children won't feel quite "right" unless they've done it. If your children think that going to play outdoors means taking their pocket video game out on the porch, it may be time to rethink the habits they're forming.

Expect activity

Your expectations send powerful messages. Welcome children's activity and let them know that you expect them to like to move, whether they are two or sixteen years old, girls or boys, talented at sports or not.

Honour individuality

Not everyone can develop a high level of skill. Not everyone wants to be part of a team. But everyone can find a physical activity they enjoy and can practise on a regular basis. That includes children with disabilities. Help your children discover activities that suit their abilities and interests.

Show your approval

Children thrive on positive feedback so give them lots of encouragement for being active. Help them notice how good they feel when they move their body. They don't have to run the fastest or throw the farthest; emphasize their effort and progress instead. Be accepting of the action and noise that comes with physical activity. If you can't allow it indoors, make sure that children get opportunities to run around outdoors or in a gym.

Get involved

Your involvement will make activities more fun for children. Play hide-and-seek with your toddler, throw the ball back and forth with your preschooler, walk the dog with your eight year old, shoot baskets with your teenager. You might decide to take up a sport, like bowling or karate, as a family. Or plan an active family vacation around hiking and swimming. By sharing these fun times with your children, you demonstrate the importance you put on activity at the same time that you strengthen family ties.

Make it easy to be active

You don't have to enroll your children in a course every day of the week to encourage activity. In fact, in the case of young children, free play is more in tune with

their stage of development and they will usually choose to move. However, you cannot count on your older children getting enough physical activity in school, especially if they take the bus or get a ride. Here are some ways you can help children build active habits:

- **Provide suitable space** - Make a safe space in your home where children can play actively. Go often to the park, local rink and swimming pool.
- **Make time** - Leave some time unscheduled so there's room for free, unstructured play. Limit screen time (television, computer, video games). If you can't find a long block of time for physical activity, look for a few ten-minute periods each day.
- **Provide equipment** - Simple, low-cost equipment—balls, skipping ropes, frisbees, etc.—will stimulate active play. An obstacle course, built with boxes, hoops and boards, can also get children moving in different ways. Make sure you supply the necessary protective gear (bike helmet, hockey pads, etc.) for whatever activity they are doing. If your budget is limited, choose a sport, like soccer, which requires minimal equipment.
- **Teach skills** - At a young age, give your children opportunities to learn and practise basic skills like running, jumping, climbing, throwing, catching, biking, swimming and skating. They might be too embarrassed to learn when they're older if everyone else already knows how.
- **Provide supervision** - When you're not doing the activity with your children, you want to be sure they are safe. Get together with other parents to see if you can take turns supervising at the park or walking to school.

Be active yourself

Your example speaks more loudly to children than your words. Show them your commitment to fitness by finding opportunities to be active: take the stairs instead of the elevator, park at the end of the parking lot and walk back, do floor exercises during TV commercials, get up and stretch at the computer. They'll understand that adults like to move too when they see you go for a walk with a friend, take a yoga class or make a date to go dancing.

Have fun

Everyone finds it easier to keep doing something when it's fun. If one activity doesn't work, try another till you find something that suits you and your family. You're building active habits that will last a lifetime.

by Betsy Mann