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 पेटी 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 पडता कि उनकी आयु दो साल की है या सोलह की, वे लडकियां हैं या लडके, खेल में गुणी हैं या नहीं।

व्यक्तित्व का सम्मान करें

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

अपनी स्वीकृति प्रकट करें

बच्चे सकारात्मक प्रतिपुष्टि पा कर बढते फूलते हैं। उन्हें चुस्त होने पर भरपूर प्रोत्साहन दीजिए। शरीर को गतिशील करके अच्छा महसूस करने की उनकी भावना की सराहना करनके आप उनकी मदद करें।
जरूरी नहीं कि वे दौड में या गोला फैंकने में बाकी सब से आगे हों। बल तो उनकी कोशिश और प्रगति पर देना चाहिये। शारीरिक गतिविधि के साथ जुडी 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 दौड करने के अवसर प्राप्त कर सकें।

भागीदार बनें

बच्चों की गतिविधियों में शामिल होकर आप उनके आनन्द को बढा रहे होते हैं। अपने छोटे बच्चे के साथ छिपाछिपी का खेल खेलिए, स्कूल से पूर्व आयु वाले के साथ गेंद आगे पीछे फैंकिए, आठ साल वाले के साथ कुत्ते को घुमाने ले जाइए, और किशोर के साथ बासकेट बॉल पर हाथ डालिए। आप बाऊलिंग या कराटे आदि को परिवार के खेल स्वरुप 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, बडे 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 रिंक या स्विमिंग पूल की तरफ जाने का प्रोग्राम बनाइए।
- **समय निकालिए** - कुछ समय खाली रखिए ताकि खुले, अनियमित खेल के लिए गुंजाइश बनी रहे। सकीन टाईम 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 आवश्य 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 हैलमट, 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 दौडना, चढना, पकडना, साइकल चलाना, तैरना और स्केटिंग करना आदि सिखलाएं। बडे 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 सीढियों 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 कलास 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 आवश्य ढूंढ निकालें गे जो आप और आपके परिवार के अनुकूल हो। चुस्त आदतों की स्थापना करें जोकि जीवन भर आपके साथ रहें।

बैटसी मान

FRP Canada 707 - 331 Cooper Street, Ottawa ON K2P 0G5 1-866-637-7226 www.frp.ca

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