

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਲਟ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਚੁਣਨਾ। ਦੈਨਿਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਨੀ ਸੁਭਾਵਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰ ਨਾ ਲੈਣ ਬੱਚੇ “ਠੀਕ” ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪੌਰਚ ਦੇ ਨੀਚੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜੇਬ ਤੋਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹਲਚਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ 16 ਦੇ, ਚਾਹੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੜਕੇ, ਖੇਲ-ਕੁਦ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ

ਹਰ ਕੋਈ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਪੰਗ ਬੱਚੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦਰਸਾਓ

ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕਾਫੀ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਲਚਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਸੁਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਚਿਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੇਡੋ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਸੁਟਣ ਦਾ ਖੇਲ ਖੇਡੋ, ਆਪਣੇ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਘੁਮਾਉਣ ਲੈਕੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਾਸਕੇਟ ਬਾਲ ਖੇਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬੋਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕਰਾਟੋ। ਜਾਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਓ

ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਿਸੀ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਵਤੰਤਰ ਖੇਡ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪ ਹੀ ਹਲਚਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਲੇਕਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਿਲਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਅਨੁਕੂਲ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ** – ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਲ ਖੇਡ ਸਕਣ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਪਾਰਕਸ, ਸਥਾਨਕ ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- **ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ** – ਬਿਨਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਖੇਲ ਲਈ ਸਵਤੰਤਰ ਛੱਡੋ। ਪਰਦੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਿਨਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ।
- **ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ** – ਸਰਲ, ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੇ ਸਾਧਨ – ਗੇਂਦ, ਟੱਪਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ, ਫ੍ਰਿਜ਼ਬੀ, ਆਦਿ – ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਦਾ ਉਤਸਾਹ ਵਧਾਉਣਗੇ। ਡੱਬਿਆਂ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਗ ਅਲਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ (ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਹੈਲਮਟ, ਹਾਕੀ ਪੈਡ, ਆਦਿ) ਜੋ ਵੀ ਖੇਡ ਖੇਲ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਸ ਲਈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੀਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਕਰ ਵਰਗੀ ਖੇਡ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- **ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਓ** – ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੱਜਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਟਣਾ, ਫੜਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕੇਟ ਕਰਨਾ। ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜੇਕਰ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੱਭ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ।
- **ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ** – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭ ਕੇ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਚਨ-ਬੱਧ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ : ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਤਰੋ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਲੋਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਪਾਰਕ ਕਰਕੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਕੇ ਆਵੋ, ਟੀ.ਵੀ. ਵਿਗਿਆਪਨ ਸਮੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਉਠ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਘੁੰਮਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਨੱਚਣ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ

ਹਰ ਕੋਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਚਲੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਹੋਰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ।

ਬੈਟਸੀ ਮਾਨ ਦੁਆਰਾ

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