

முயற்சியுள்ள பழக்க வழக்கங்களை உருவாக்கல்

தங்களுடைய பற்களைத் தீட்டல், வாகனத்தில் பட்டையின் கொக்கியைப் பூட்டல், அத்துடன் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்தல் போன்ற ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களை பெற்றோர் என்ற முறையில், பிள்ளைகளுக்கு நாங்கள் சிறுவயதில் இருந்தே சொல்லிக் கொடுப்போம். பிள்ளைகள் அதனைச் செய்தால் அன்றி எல்லாம் “சரி” யாக இருப்பதாக உரைமுடியாதவாறு நாளாந்த உடல் முயற்சியானது, சுயமாக வரவேண்டும் என நாங்கள் விரும்பும் இன்னொரு பழக்க வழக்கமாகும். உங்களது பிள்ளைகள், வெளியில் சென்று விளையாடுவது, தங்களது சட்டைப்பை விடியோவுடன் தலைவாசலுக்குச் செல்வது என்று கருதினால், அவர்கள் உருவாக்கும் வழக்கங்களை மறு யோசனை செய்யும் நேரம் வந்துவிட்டது என்பதாகும்.

முயற்சியாக இருப்பதை எதிர்பார்க்கவும்

உங்களது எதிர்பார்ப்புகள், வலுவான செய்திகளை அனுப்புகின்றன. பிள்ளைகளுடைய முயற்சிகளை வரவேற்கவும். அத்துடன் அவர்கள், இரண்டோ அல்லது பதினாறு வயதாக இருந்தாலும், பெண்கள் அல்லது ஆண்களாக இருந்தாலும் விளையாட்டில் ஆற்றல் இருந்தோ அல்லது இல்லாமலோ இருந்தாலும் அவர்கள் உடலை அசைக்க விரும்ப வேண்டும் என நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்றீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிப்படுத்தவும்.

தனித்துவத்தை மதிக்கவும்

எல்லோரும், ஒரு உயர்ந்த மட்ட ஆற்றலை உருவாக்க முடியாது. எல்லோரும் ஒரு குழுவின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதை விரும்ப மாட்டார்கள். ஆனாலும் எல்லோரும், அவர்கள் சந்தோஷமாகவும், ஒரு ஒழுங்கான முறையின் அடிப்படையில் பயிற்சி செய்யக் கூடிய ஒரு உடல் முயற்சியைக் கண்டு பிடிக்கலாம். குறைபாடுகள் உள்ள பிள்ளைகளுள் இதில் அடங்குவர். அவர்களுடைய ஆற்றல்களுக்கும் அக்கறைகளுக்கும் பொருத்தமான முயற்சிகளைக் கண்டுபிடிக்க உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உதவவும்.

உங்களது அங்கீகாரத்தைக் காட்டவும்

பிள்ளைகள் சாதகமான பதில்களில் ஆனந்தம் அடைகின்றார்கள். ஆகையால், முயற்சியாக இருப்பதற்கு நிறைய உற்சாகங்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கவும். தங்களுடைய உடலை அசைக்கும் பொழுது எவ்வளவு நன்றாக இருக்கிறது என்னும் உணர்ச்சியை அவதானிப்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவவும். அவர்கள், மிக வேகமாக ஓடத் தேவையில்லை அல்லது மிகத் தூரத்திற்கு எறியத் தேவையில்லை. அதற்குப் பதிலாக, அவர்களது முயற்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவும். முயற்சியையும் அத்துடன் உடல் முயற்சியுடன் சேர்ந்துவரும் சத்தத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ளவும். வீட்டினுள் அதனை அனுமதிக்க உங்களுக்கு இயலாவிட்டால், வெளியில் அல்லது உடல் பயிற்சி சாலையில் சுற்றி ஓடுவதற்கு வாய்ப்புகளைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதை நிச்சயப் படுத்தவும்.

ஈடுபாடு கொள்ளவும்.

உங்களது பங்குகொள்ளல், பிள்ளைகளுக்கு முயற்சிகளை மேலும் மகிழ்ச்சிகரமாக்கும். உங்களது நடை பழகும் குழந்தையுடன் ஒழித்து-பிடித்து விளையாடவும். உங்களது பள்ளிக் கூடத்திற்கு செல்லஇருக்கும் பிள்ளையுடன் பந்து எறிந்து பிடித்து விளையாடவும். உங்களது எட்டு வயதுப் பிள்ளையுடன் நாயை நடத்திச் செல்லவும். பதினம் வயதுகளில் (teenager) உள்ள பிள்ளையுடன், கூடைக்குள் இலக்கு வைத்து எறியவும். நீங்கள் குடும்பமாக, பந்தை இலக்குகளுக்கு உருட்டல் (bowling) (அல்லது கராட்டியில் பங்கு கொள்ளத் தீர்மானிக்கவும். அல்லது கால்நடைப்பயணம் (hiking) அல்லது நீச்சல்களைக் கொண்ட ஒரு குடும்ப விடுமுறையைத் திட்டமிடலாம். இப்படியான மகிழ்ச்சிகரமான நேரங்களை உங்களது பிள்ளைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுவதால், முயற்சிகளுக்கு கொடுக்க வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் செய்து காட்டுவதுடன் அதே நேரத்தில் குடும்ப உறவுகளையும் பலப்படுத்துகிறீர்கள்.

முயற்சியாக இருப்பதை இலகுவாக்கவும்.

முயற்சியில் உற்சாகப்படுத்துவதற்கு, நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளைகளை ஒரு பயிற்சி கற்கும் வகுப்பில் சேர்க்கத் தேவையில்லை. உண்மையாகவே, இளம்பிள்ளைகளை பொறுத்த மட்டில், சுயமான

விளையாட்டுகள் தான் அவர்களுடைய வளர்ச்சி பருவத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்கும். அத்துடன் சாதாரணமாகவே அவர்கள் உடலை அசைக்க விரும்புவார்கள். ஆனாலும் உங்களது வயது கூடிய பிள்ளைகள், முக்கியமாக அவர்கள் பஸ்சிலோ அல்லது மோட்டார் வண்டியிலோ கொண்டு போய் விடப்பட்டால் அவர்கள் பள்ளிக்கூடத்தில் போதியளவு உடல் பயிற்சி பெறுவார்கள் என்று நீங்கள் கருதமுடியாது. பிள்ளைகள் முயற்சியுள்ள வழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்ள நீங்கள் உதவக் கூடிய சில வழிகள் இங்குள்ளன:

- **விளையாடுவதற்கு உகந்த இடத்தை கொடுக்கவும்** - பிள்ளைகள்சுறுசுறுப் பாய் விளையாடுவதற்கு உங்கள் வீட்டில் பாதுகாப்பான இடத்தைக் கொடுக்கவும்.அடிக்கடி பூங்கா அல்லது உள் ஊர் பனித்திடலுக்கு (rink) அல்லது நீச்சல் தடாகத்திற்குச் செல்லவும்
- **நேரத்தை ஒதுக்கவும்** - சுயமான, ஒழுங்குசெய்யப்படாத விளையாட்டிற்கு இடம் கொடுப்பதற்காக, அட்டவணைப் படுத்தாமல் சில நேரங்களை விடவும். திரை பார்க்கும் நேரத்தை (தொலைக்காட்சி, கம்பியூட்டர், வீடியோ விளையாட்டுகள்) கட்டுப்படுத்தவும். உடல் முயற்சிக்காக, நீண்ட ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தை நீங்கள் எடுக்க முடியாவிட்டால், ஒவ்வொரு நாளும் பத்து நிமிட நேரங்களை எடுக்க முயற்சிக்கவும்.
- **உபகரணங்களை கொடுக்கவும்** - எழிமையான குறைந்த-செலவான உபகரணங்கள்—பந்துகள், கயிறுக்க கயிறுகள், எறிந்து பிடிக்கும் தட்டுகள் (Frisbee) முதலியன முயற்சியைத் தூண்டும். பெட்டிகள், வளையங்கள், பலகைகளைக் கொண்ட தடை பாதையானது, பல விதங்களில் பிள்ளைகளை அசையச் செய்யும். அவர்கள் எந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டாலும், தேவையான பாதுகாப்பு அணிகள் (துவிச்சக்கர தலைக்கவசம், கொக்கித் திண்டுகள் முதலியன) கொடுக்கப் படுவதை நிச்சயப் படுத்தவும். உங்களுக்கு பொருளாதார தட்டுப்பாடு இருந்தால், குறைந்த உபகரணங்கள் தேவைப்படும் கார்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டைத் தெரிவு செய்யவும்.
- **ஆற்றல்களைக் கற்பிக்கவும்** - சிறு வயதில் இருந்தே உங்களது பிள்ளைகளுக்கு, ஓடுதல், தள்ளல், ஏறுதல், எறிதல், பிடித்தல், துவிச்சக்கர வண்டி ஓடுதல், நீச்சல், பனியில் வழக்கல் போன்ற அடிப்படை ஆற்றல்களைக் கற்க அத்துடன் பயிற்சி செய்ய வாய்ப்புகளைக் கொடுக்கவும். வயது கூடிய பின்பு, மற்றவர்களுக்கு எப்படி செய்வது என்று முன் கூட்டியே தெரிந்து இருந்தால், அவர்களுக்குக் கற்பதற்கு மிகச் சங்கடமாக இருக்கும்.
- **மேற்பார்வை செய்யவும்** - நீங்கள் உங்களது பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து ஒரு முயற்சியைச் செய்யா விட்டால், அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்புவீர்கள். மற்ற பெற்றோர்களுடன் ஒன்று சேர்ந்து, பூங்காவில் மேற்பார்வை பார்ப்பதற்கு அல்லது பள்ளிக் கூடத்திற்கு நடத்திச் செல்வதற்கு முறை எடுக்கலாமோ என்று பார்க்கவும்.

நீங்களும் முயற்சியாக இருங்கள்

உங்களது உதாரணம், உங்களது சொற்களிலும் பார்க்க, பிள்ளைகளுக்கு கூடிய சத்தமாக எடுத்துச் சொல்லும். தகுதியாக இருப்பதில் உங்களுக்கு உள்ள பொறுப்புணர்ச்சியை, சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு வாய்ப்புகளைக் கண்டு பிடிப்பதால் அவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டவும். : மின் உயர்த்தியை (elevator) உபயோகியாது பழகளை உபயோகிக்கவும்.. கார் தரிப்பிடக் கடைசியில் காரை நிறுத்தி, தரிப்பிடத்தின் ஊடாக திரும்ப நடக்கவும். T.V. விளம்பரங்களின் பொழுது, தரையில் உடற்பயிற்சி செய்யவும்.. கம்பியூட்டரில் இருந்து எழுந்து கைகால் நீட்டவும். நீங்கள் உங்கள் நண்பனுடன் நடக்கச் செல்லல், ஒரு யோகா வகுப்பை எடுத்தல். அல்லது நடனமாடுவதற்கு ஒரு திகதி குறித்தல் போன்றவற்றைச் செய்வதை அவர்கள் கண்டால், வளர்ந்தவர்களுக்கும் உடலை அசைப்பதற்கு விரும்பமாய் இருக்கிறது என அவர்கள் விளக்கிக் கொள்வார்கள்.

மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும்.

ஏதாவது மகிழ்ச்சி ஊட்டுவதாக இருந்தால், எல்லோருக்கும் அதனைச் செய்து கொண்டிருப்பது இலகுவாகத் தென்படும். ஒரு முயற்சி உங்களுக்கு சரியாக இருக்காவிட்டால், உங்களுக்கும் உங்களது குடும்பத்திற்கும் பொருத்தமானது ஒன்றை கண்டுபிடிக்கும் வரை வேறொன்றை முயற்சிக்கவும். ஒரு வாழ்க்கை காலத்திற்கு நீடிக்கக் கூடிய முயற்சியான பழக்க வழக்கங்களை நீங்கள் உருவாக்குகின்றீர்கள்.

by 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