

توانا اور صحت مند عادات کو اپنانا

میں داخل کرنا ضروری نہیں حقیقت یہ ہے کہ چھوٹے بچے اپنی عمر کے لحاظ سے آزادی سے کھیلنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ البتہ بڑے بچے سکول میں ورزش کو زیادہ وقت نہیں دے پاتے خاص طور پر اگر وہ بس پر یا کسی کے ساتھ کار میں سکول آتے جاتے ہیں۔ ہم کچھ ایسے طریقے بتاتے ہیں جن سے آپ بچوں میں جسمانی ورزش کی عادت کو رائج کر سکتے ہیں۔

• **مناسب جگہ مہیا کرنا** - گھر میں کسی محفوظ مقام پر بچوں کی جسمانی ورزش کے لیے جگہ بنائیں باقاعدگی سے بچوں کو پارک، برف پر کھیلنے والی کھیلوں کی جگہ یا تیراکی کے لیے لے کر جائیں۔

• **وقت نکالنا** - اپنے شیڈول میں سے کچھ وقت بچا کر رکھیں تاکہ اس وقت میں بچے اپنی مرضی سے اور آزادی سے کھیل کھیلیں۔ ٹی وی، ویڈیو گیمز اور کمپیوٹر کا وقت مقرر کریں۔ اگر آپ کتنا جسمانی ورزش کے لیے زیادہ وقت ایک ہی دفعہ نہیں نکال سکتے تو دن میں دس دس منٹ کے مختلف اوقات مختص کر لیں۔

• **سامان مہیا کریں** - سادہ اور کم قیمت والا سامان، بال، کودنے والی رسی، فیرزنی وغیرہ ایسی کھیلوں کی طرف راغب کرتی ہیں جن میں جوش اور ولولہ پیدا ہو۔ رکاوٹوں والا راستہ، ڈبوں کی مدد سے تعمیر، ورزشی گول چھلا، یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو بچوں کو متحرک رکھ سکتی ہیں۔ بچے جب بھی ورزش کر رہے ہوں ان کی حفاظت کو یقینی بنائیں۔ جیسے (موٹر سائیکل کا ہیلمٹ، بالی کے پیڈ وغیرہ)۔ اگر آپ کا جھٹ محدود ہے تو ایسی کھیلوں کا انتخاب کریں جن میں کم سامان درکار ہو جیسے فٹ بال وغیرہ۔

• **بہتر سکھانا** - چھوٹی عمر میں ہی بچوں کو بنیادی ہنر سکھائیں جیسے دوڑنا، کودنا، چڑھنا، پھینکنا، دوچٹا، سائیکل چلانا، تیراکی اور برف پر پھسلنا۔ ہوسکتا ہے کہ بڑے ہوکر انہیں یہ چیزیں سیکھنے میں ہچکچاہٹ محسوس ہو۔ جب ان کے اگر ڈر ہر کوئی یہ ہنر جانتا ہو۔

• **گنراہی کریں** - جب آپ اپنے بچوں کے ساتھ کوئی جسمانی ورزش کر رہے ہوں تو آپ کو چاہیے کہ ان کی حفاظت کو یقینی بنائیں۔ دوسرے والدین کے ساتھ ملکر پارک میں، سکول میں یا سیر کے دوران باری باری بچوں کی گنراہی کرتے رہیں۔

خود جسمانی ورزش کریں

عملی مثال الفاظ کی نسبت بچوں پر زیادہ اثر کرتی ہے۔ جسمانی ورزش کے لیے مختلف مواقع تلاش کریں اور بچوں کو یہ دکھائیں کہ آپ اپنے آپ کو چست رکھنے کا قوی ارادہ رکھتے ہیں۔ لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال کریں۔ پارکنگ والے پلاٹ کے آخر میں گاڑی پارک کریں تاکہ آپ کو واپس چل کر جانا پڑے۔ ٹی وی کے اشتہاروں کے دوران فرش پر ہی ورزش کر لیں۔ کمپیوٹر پر کام کے دوران کھڑے ہوکر سکون کے لیے جسم ڈھیلا چھوڑیں۔ جب وہ (یعنی بچے) آپکو آپکے دوست کے ساتھ سیر پر جاتے ہوئے، یوگا کی کلاس لیتے ہوئے اور ڈیسٹ پر جا کر ڈانس کرتے ہوئے دیکھیں گے تو وہ یہ سمجھ جائیں گے کہ بالغ لوگ ورزش کو پسند کرتے ہیں۔

معزے لوٹیں

جب بھی کسی کام کو کرتے ہوئے آپکو مزا آئے تو یہ کام آسان لگتا ہے۔ اگر ایک ورزش آپکو پسند نہ آئے تو کوئی دوسری کر کے دیکھیں یہاں تک کہ آپ کو وہ ورزش مل جائے جو آپکو اور آپکے خاندان کو اچھی لگے۔ آپ جسمانی ورزش کی عادت اپنا رہے ہیں جو عمر بھر آپ کو فائدہ دے گی۔

تقریر کردہ بیٹسی من

دانتوں کی صفائی، کارکی سیٹ میں بیٹھنا اور پینٹی باندھنا اور ایسی غذا کھانا جو صحت کے لیے مفید ہو۔ روزانہ جسمانی ورزش کرنا بھی ایک ایسی عادت ہے جو ہم چاہتے ہیں کہ بچے خود بخود کریں۔ یہاں تک کہ اسے کینے بغیر وہ اپنے آپ کو بہتر محسوس نہ کریں۔ حیثیت والدین ہم بچوں کو ان کے بچپن سے ہی ایسے طریقے سکھاتے ہیں جو ان کی صحت کے لیے فائدہ مند ہوں جیسا کہ چار دیواری سے باہر کھیلنے کا مطلب اگر بچے یہ سمجھیں کہ پالکٹ وڈیو گیم کو برآمدہ میں جا کر کھیلیں تو شاید یہی وقت ہے کہ ان کی اس عادت کے باہ میں سوچا جائے۔

سرگرمیوں کی توقع کریں

آپکی توقعات بچوں کے لیے پُر اثر پیغام ہوتی ہیں۔ بچوں کی متحرک مصروفیت کو سراہیں اور انہیں اس بات کا احساس ہونے دیں کہ وہ جب بھی جسمانی ورزش کرتے ہیں تو آپ کو اچھا لگتا ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ بچہ دو سال کا ہے یا سولہ سال کا۔ لڑکی ہے یا لڑکا، کسی خاص کھیل میں ماہر ہے یا نہیں۔

افراہمت کو تسلیم کریں

ہر کوئی اعلیٰ درجے کی مہارت اپنے اندر پیدا نہیں کر سکتا۔ اسی طرح ہر آدمی ٹیم کا حصہ بھی نہیں بننا چاہتا لیکن ہر ایک کوئی نہ کوئی ایسی جسمانی ورزش تلاش کر لیتا ہے جس سے وہ لطف اندوز ہوسکے اور روزانہ اس کی مشق کرے۔ یہاں تک کہ معذور بچے بھی ایسا کرتے ہیں۔ اپنے بچوں کی اس بات میں مدد کریں کہ وہ اپنے لیے اپنے شوق اور صلاحیت کے مطابق مشغولیت تلاش کر سکیں۔

پسندیدگی کا اظہار کیجیے

چست اور متحرک مصروفیت پر بچوں کی حوصلہ افزائی کریں اس سے بچوں پر مثبت اثر پڑے گا۔ ان کو احساس دلائیں کہ جسمانی حرکت سے وہ کتنا بہتر محسوس کرتے ہیں۔ ان کو سب سے تیر بھاگنے یا سب سے دور پھینکنے کی ضرورت نہیں ہے

اس کی بجائے ان کی نشو و نما اور کوشش کی طرف توجہ دیں۔ جسمانی کھیل کود کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی آوازوں اور دوسری حرکات کو برداشت کریں۔ اگر آپ گھر کے اندر انہیں کھیلنے کودنے کی اجازت نہیں دے سکتے تو انہیں گھر سے باہر یا جم خانے کا موقع دیں۔

شمولیت

اگر آپ بچوں کے ساتھ ان کی سرگرمیوں میں شامل ہو جائیں گے تو بچوں کو زیا دہ مزا آئے گا۔ اپنے پاؤں پاؤں چلنے والے ننھے بچے کے ساتھ ”چھپ جانا اور ڈھونڈنا“ والا کھیل کھیلیں۔ سکول جانے سے پہلے والی عمر کے بچوں کے ساتھ ”بال ان کی طرف پھینکنا اور واپس لینے“ والا کھیل کھیلیں۔ اپنے آٹھ سال کی عمر والے بچے کو کتے کے ساتھ سیر پر لے جائیں۔ اپنے نو بالغ (ٹین ایجر) بچے کے ساتھ باسکٹ بال کھیلیں۔ کسی ایک کھیل کو اپنی فیسیل میں رواج دیں جیسے باؤلنگ یا کرائے یا پھر وز ش سے بھرپور چھٹیوں کا پروگرام بنائیں۔ جس میں پہاڑی راستوں پر پیپل چلنا اور تیراکی وغیرہ شامل ہوں۔ اپنی فیسیل کے ساتھ یہ پُر لطف لمحے گزارنے سے آپ نہ صرف ورزش کی اہمیت کو اجاگر کر رہے ہوں گے بلکہ اپنے خاندانی تعلقات بھی مضبوط بنا رہے ہوں گے۔

جسمانی سرگرمیاں آسان بنائیں

جسمانی مشغولیت کی حوصلہ افزائی کے لیے بچے کو ہفتہ بھر کے لیے کسی کورس

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