

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 لاقلاً سعی کنید در طول روز چند زمان 10 دقیقه ای را برای این فعالیتها 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 اشیاء، 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)

Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiront pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéos sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Chercher un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéos). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

par Betsy Mann