

# Dhisida Caadooyin Firqoon

Hadii aan waalidiin nahay, waxan barnaa carrurta caadooyin caafimaad-qab keena inta ay yaryihiin, caadooyinkaas waxa ka mid ah inay cadaydaan, suunka baabuurka u xidhan lahayeen iyo inay doortaan cunno caafimaadka u fiican. Mida kale ee aan rabno in uu ilmuhu caadaysto in uu si joogto ah u sameeyo jimicsi oo hadii aanu sameyna uu dareemyo in wax ka maqanyihiin. Hadii carrurtaadu u qaataan dibad ku-soo-ciyaarida mecaheedu in ay tahay in ay qaataan ciyaarta-fidiyooga ee jeebka, waxaa laga yaabaa inay tahay waqtigaad dib uga fiirsanlahayd caadooyinka ay baranayaan.

## Dhaq-dhaqaaq fil

Waxyaabaha aad ka rajeyneysid waxay u noqdaan carrurta tusaale weyn. Soo-dhawee dhaqdhaqaaqa carrurta sameeyaan, ogeysiina in aad ka fileysid in ay jimicsi sameeyaan, ha ahaadaan 2 jir ama 16 jir, gabdho ama wiilal, ha u lahaadaan ciyaaraha karti-dabiici ah ama yaanu u lahaan.

## Xurmee qof nimada

Qof kasta uma suurawdo in uu yeesho xirfad heer sare ah. Qof kastaana ma jecelaado in uu ka tirsanaado koox. Laakiin qof kastiba wuu heli-karaa jimicsi uu ka helo oo uu si joogta ah u ciyaaro. Carrurta naafada ihi way ka qeyb-qaadan karaan. Kula dadaal carrurtaadu siday u ogaan lahaayeen ciyaaraha ku haboon awoodooda ee ay jecelyihiin.

## Tus inaad raali ka tahay

Carrurta way jecelyihiin in wax fiican laga sheego waxa ay sameeyaan, aad u dhiirigali si ay dhaqdhaqaaqa u joogteeyaan. Ka caawi in ay yaqiinsadaan sida fiican ee ay dareemaan marka ay jidhkooda dhaq-dhaqaaqiyaan. Daruuri maaha in ay kuwa ugu orod dheer ama tuurimo dheer ay noqdaan; waxaad se xooga saartaa dadaalka iyo horumarka ay sameeyaan. Dulqaad u yeelo buuqa iyo dhaqaaqa badan ka yimaada jimicsiga. Hadii aanad ogolayn in ay ku ciyaaraan guriga, hubi inay carruurta helaan fursad ay ku ordaan dibadda ama rugta jimicsiga gudaheeda.

## Ka-Qaybgal

Ka qaybqaada-shadooda dhaqdhaqaaqa waxay siinaysaa carruurta waqti fiican. La ciyaar dhumaalaysiga ilmahaaga socod baradka ah , adiga iyo ilmahaaga da'da dugsiga ka yari wada ciyaara kubada , eeyga lugeysiya adiga iyo ilmahaaga siddeed jirki ihi. La ciyaar kubada kolayga ilmahaaga 13-19 sanno jirka ah. Waxa laga yaabaa inaad doorataan qoys-ahaan inaad ka qayb qaadataan ciyaaro ay ka mid yihiin ( Bowling ama Karate). Ama waxaad qorshaysan-kartaan inaad fasax aadaan oo aad buuro fuushaan ama aad dabaalataan. Waqtiga fiican ee aad carrurta la wadaagtid wuxuu muujinayaa ahmiyada aad u heysid dhaqdhaqaaqa isla markaana taasi waxay xoojisaa xidhiidhka qoyska.

## Fududee in la firqoonnaado

Daruuri maaha in aad koorso wax barasho qortid ilmahaaga toddobaad-kasta si aad ugu dhiiri-gelisid inuu ka qayb galo ciyaarah. Sida dhabta ah marka la eego dhinaca carrurta yar yar, ciyaarta ay u madax-banaanyihiin ayaa waafaqda heerka korsiiintooda waxayna inta badan doortaan in ay u ciyaaraan.

Hase-yeeshee, kuma talo geli karti inuu ilmahaagu ciyaar ku filan uu helo dugsiga inta uu joogo, gaar ahaan hadii ay baska raacaan ama baabuur lagu qaado. Kuwani waa dariiqooyin aad ku caawin kartid ilmahaaga si uu u dhiso caadooyin firqooni leh.

- **U diyaari meel haboon** – uga samee guriga meel aaman ah oo ay ilmuhu ku ciyaaraan. Inta badan tag jardiinada, xerada barafka lagu ciyaaro iyo berkadda dabaasha.
- **U samee waqti** – u samee waqti banaan oo ilmuhu xor u yihiin in ay sida ay rabaan u ciyaaraan. Xadid xiliyada la daawado (telefishiinka, kumbyuutarka, ciyaaraha fiidiyowga). Hadii aanad u heli-karin jimicsiga muddo dheer, is ku day in aad u sameeysid dhawr jeer oo min toban daqiiqo ah maalin kasta.

**U diyaari qalab** – fudud, qalab lacag jaban – kubado, xadhiga lagu bood-boodo, giraanta rabdhka ah ee la isku tuurtuuro iwm.- waxay dhiiri geliyaan firqoonida ciyaarta. Dariiq adag, oo ku dhisan sanduuqyo, giraan-gir, iyo alwaaxa ayaa awoodsiin kara ilmaha in ay u dhaqaaqaan jihooyin kala duwan. Hubi inaad ugu keentid waxyaabaha la-gama-maarmaan ka ah ee ka celin kara in

- **Bar xirfada** – marka ay da'doodu yar tahay, waxaad siisa ilmahaaga fursado ay ku bartaan oy tijaabiyaan xirfadaha sida orodka, boodida, fuulida, tuurida, qabashada, baaskiil wadida, dabaasha, iyo ku ciyaarida barafka. Way ka xishoon-karaan in ay bartaan marka ay waynaadaan hadii qof wal oo kaliba uu garanayo.
- **Ilaali** – marka aanad la ciyaareyn ilmahaaga hubi in ay badbaadsan-yihiin. Isku taga adiga iyo walidiinta kale sidii mid-kiinba mar uu carruurta u ilaalin lahaa markay joogaan jirdiinka, ama aad u lugeysiisaan dugsiga.

## Adiguna Firqoonaw

Ficilkaaga ayaa bara ilmaha in ka badan waxaad u sheegtid. Tus siduu kuula weyn yahay jidh-dhisku adigoo raadsanaya fursado aad qof firqoon kaaga dhiga: xagaad ka qaadan lahayd wiishka raac jaran-jarooyinka, baabuurka dhig meesha ugu dambaysa meesha baabuurta la dhigo markaana u soo lugee guriga, dhulka ku samee jimicsi goorta iidhehda TVgu socoto, ka kac kombuyuutar oo is kala-bixi. Waxay fahmidoonaan in ay dadka waweyni jecel-yihiin in ay dhaqdhaqaaq sameeyaan marka ay arkaan adiga oo la lugey-naya qof aad saaxiib tihiin, qaadanaya duruus yoga ah ama ballan u dhiganaya qoob-kaciyaar.

## Istareex

Qofkasta way u fududahay in uu ku celceliyo waxa uu ka helo marka uu sameynayo. Hadii nooc dhaqdhaqaihi kuu shaqeyn-waayo, tijaabi mid kale ilaa aad heshid wax adiga iyo qoyskaba idin cajabiya. Waxaad dhisaysaa caadooyin dhaqdhaqaaq oo waara qofku intuu noolyahay oo dhan.

*Qoreh 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 sentiraient 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 vidéo 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. Cherchez 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 vidéo). 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*