

## 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۔

• **ہنر 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 ایلڈر ڈبر کوئی یہ ہنر جانتا ہو۔

• **گنرانی 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 گنرانی 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 بی بی 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 ڈسٹ پر جاکر 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 ویڈیو گیم کو برآمدے میں جاکر 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۔

### افزادیت 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 زیاہ 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

# 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*