

अपने बच्चे को आनंदपूर्ण गतिविधि और शारीरिक क्रियाओं का जश्न मनाने से खुश होने में मदद करें

शारीरिक गतिविधि शरीर की सकारात्मक छवि को बढ़ावा दे सकती है

बच्चे की भलाई और विकास के लिए शारीरिक गतिविधि के कई लाभ हैं। इससे इनमें सुधार हो सकता है:

- मनोदशा
- तनाव प्रबंधन
- हड्डी का घनत्व
- हृदय और फेफड़ों का स्वास्थ्य
- मांसपेशियों का विकास
- लचीलापन और समन्वयन
- शरीर संबंधी आत्मविश्वास - खासकर अगर ध्यान इस बात पर हो कि शरीर क्या कर सकता है - न कि यह कैसा दिखता है

अधिक शारीरिक गतिविधि से कई बच्चे लाभान्वित हो सकते हैं। अधिक स्क्रीन-टाइम और कम समय बाहर खेलने के कारण बच्चे कम गतिविधियां करते हैं। लेकिन जैसे-जैसे वे बढ़ते और विकसित होते हैं, वैसे ही उनकी रुचियां, ऊर्जा स्तर और क्षमताएं भी विकसित होती हैं। अपने बच्चे को गैर-प्रतिस्पर्धी गतिविधियों को खोजने में मदद करें जिसका वे हर चरण और उम्र में आनंद ले सकें, और स्वयं इसका रोल मॉडल बनें।

यदि आप इस बात से चिंतित हैं कि आपका बच्चा किस तरह से शारीरिक गतिविधि में संलग्न है (या नहीं), तो कृपया Body Bright ['बच्चे के बारे में चिंता'](#) वेबपेज पर जाएं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य संदेश और फिटनेस उद्योग अक्सर शारीरिक गतिविधि को नियंत्रित करने, बदलने या वजन कम करने या शरीर के आकार को बदलने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। अफसोस की बात है कि यह केवल संकीर्ण और अनुपयोगी शरीर और स्वास्थ्य आदर्शों को पुष्ट करता है।

आमोद जनक शारीरिक गतिविधि शरीर की छवि में सुधार करती है। लेकिन साथ ही, एक व्यक्ति अपने शरीर के साथ जितना अधिक खुश होता है, उसके उतने ही अधिक सक्रिय होने की संभावना होती है।

अपने बच्चे को क्रियाशील रहने के कई लाभों के बारे में बताएं, और यह कि स्वस्थ, फिट शरीर कई आकृति और आकारों में आते हैं। सभी शरीर शारीरिक गतिविधि का आनंद ले सकते हैं!

आनंदपूर्ण गतिविधि को बढ़ावा देने हेतु टिप्स

करें

करने से बचें

- ✓ शरीर क्या करता है, इसका जश्न मनाना, न कि वे कैसे दिखते हैं।
- ✓ बच्चों को इस बात पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करना कि वे अपने शरीर के साथ क्या कर सकते हैं और यह उन्हें कैसा महसूस कराता है।
- ✓ अपने बच्चे को कई गैर-प्रतिस्पर्धी गतिविधियों के लिए निर्देशित करना जो उनके शरीर और दिमाग को अच्छा महसूस कराती हैं।
- ✓ स्वास्थ्य लाभ (वजन घटाने या शरीर के आकार को बदलने के बजाय) के लिए गतिविधि में शामिल होना और उसका आनंद लेना।
- ✓ जागरूक फिटनेस ट्रैकर और स्पोर्ट्स वॉच नंबर और मेट्रिक्स को स्वास्थ्य से जोड़ते हैं। यह उन बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है जो पूर्णतावादी, प्रतिस्पर्धी या जुनूनी हैं।

- ✗ अपने बच्चे को शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए मजबूर करने से बचें जिससे वह असहज महसूस करते हैं।
- ✗ बच्चों को वजन या शरीर के आकार को बदलने के लिए शारीरिक गतिविधि का उपयोग करने के लिए कहने से बचें (उदाहरण के लिए, पतला होना/मांसपेशियों को बनाना)।
- ✗ भोजन की भरपाई करने या उसे 'नष्ट' करने के लिए गतिविधि या शारीरिक क्रियाओं का उपयोग करने से बचें।
- ✗ खाने-पीने संबंधी पुरस्कृत गतिविधि करने से बचें (उदाहरण के लिए, "बाइक की सवारी के लिए आओ, और आप कुछ आइसक्रीम ले सकते हैं")।
- ✗ केवल बड़े शरीर वाले बच्चों को शारीरिक गतिविधि में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करने से बचें। सभी बच्चे आनंदमयी गतिविधि से लाभान्वित होते हैं।

- ✓ अपने बच्चे को अपनी सभी इंद्रियों का उपयोग करके आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना।
- ✓ अपने बच्चे को याद दिलाना कि स्वस्थ, तंदुरुस्त शरीर कई आकृति और आकारों में होते हैं।
- ✓ अपने बच्चे को उनके शरीर को समझने के लिए प्रोत्साहित करना। क्या यह थका हुआ है, पीड़ादायक है, पर्याप्त था, या इसे थोड़ा और चाहिए? उनके शरीर को मार्गदर्शक बनने दो!
- ✓ अपने बच्चे को यह याद दिलाना कि कोई भी गतिविधि फायदेमंद है और यह अत्यधिक गहन नहीं होनी चाहिए।
- ✓ याद रखना आपके बच्चे की रुचि और ऊर्जा का स्तर पूरे बचपन और किशोरावस्था (विशेषकर यौवन के दौरान) में बदल जाएगा।
- ✓ यह सुनिश्चित करना कि आपका बच्चा अति-प्रशिक्षण तो नहीं कर रहा है, खासकर यदि वे प्रतिस्पर्धी खेल या कई अलग-अलग खेल खेलते हैं।

- ✗ शरीर की छवि की कीमत पर शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने से बचें (उदाहरण के लिए, यह सुझाव देना कि उनके पास कुछ गतिविधियों के लिए 'सही' शरीर का प्रकार नहीं है)।
- ✗ यह सुझाव देने से बचें कि दौड़ना या संरचित खेल सबसे अच्छी शारीरिक गतिविधि है। मन और शरीर अलग-अलग गतिविधियों और तीव्रता के स्तरों से लाभान्वित हो सकते हैं।
- ✗ बच्चों को 'वजन उठाने' के लिए प्रोत्साहित करने या बहुत जल्दी ताकत प्रशिक्षण हेतु (जिम जाना) शुरू करने से बचें। इसके बजाय, खेल और क्रियात्मक क्रियाओं और गतिविधियों को प्रोत्साहित करें।
- ✗ ताकत को मांसपेशियों के आकार से जोड़ने से बचें।

वर्दी संबंधी नोट:

- सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा खेल वर्दी में सहज है। ये खेल और नृत्य जैसी गतिविधियों में बाधक हो सकते हैं।
- गैर-शारीरिक समावेशी खेल या गतिविधियों (जैसे, पोशाक, वर्दी) को चुनौती देने के लिए अपने माता-पिता की आवाज़ का उपयोग करें।