

प्रतिदिन सक्रिय बने रहें

क्या आप जानते हैं?

- ★ NSW में 5 से 15 वर्ष के बच्चों में से केवल एक चौथाई ही प्रतिदिन 60 मिनट के लिए हल्की से तेज़ शारीरिक गतिविधि करते हैं।
- ★ कक्षा 6, 8 व 10 के लड़के, लड़कियों से अधिक सक्रिय होते हैं, पर आयु के साथ-साथ शारीरिक गतिविधि कम होती जाती है।

सक्रिय क्यों होना चाहिए ?

नियमित शारीरिक गतिविधि करना, स्वस्थ होने व स्वस्थ बने रहने का एक आवश्यक अंश है।

छोटी आयु से ही बच्चों व किशोरों को सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करने से शुरू से ही अच्छी आदत डल जाती है और उन दक्षताओं को विकसित करने में मदद मिलती है जिनसे वे पूरे जीवन सक्रिय रह सकें।

नियमित शारीरिक गतिविधियाँ, बच्चों व किशोरों को मदद करती हैं, क्योंकि इससे:

- वे स्वस्थ रूप से बढ़ते हैं व उनका विकास होता है
- मज़बूत हड्डियाँ व माँसपेशियाँ बनती हैं
- संतुलन में सुधार व दक्षताओं का विकास होता है
- लचीलापन बना रहता है व उसका विकास होता है
- स्वस्थ वजन प्राप्त करने व उसे बनाए रखने में मदद करती हैं
- कार्डियोवस्कुलर स्वास्थ्य में सुधार आता है
- मानसिक तनाव में कमी होती है और वे अधिक शांति अनुभव करते हैं
- अंग-विन्यास में सुधार होता है
- आत्म-विश्वास व स्वाभिमान बढ़ता है
- अपने मित्रों के साथ आनन्द मिलता है व नए मित्र बनते हैं



जो बच्चे व किशोर शारीरिक गतिविधि में भाग नहीं लेते उनका स्थूल या मोटा होने का अधिक खतरा होता है। इससे सक्रिय बने रहने व खेल-कूद में भाग लेने में अधिक कठिनाई होती है।

वजन अधिक होने से बच्चों को दमा, चपटे पैर व जोड़ों में मोच आने का अधिक डर रहता है। दीर्घकाल में इससे उच्च रक्त चाप, कोलेस्टेरोल, हृदयरोग, प्रकार 2 का मधुमेह व यकृत की बीमारी भी हो सकती है।

शोध हमें बताता है कि इन बीमारियों के चेतावनी के लक्षण 15 वर्ष के स्थूल किशोरों में भी हो सकते हैं।

“शारीरिक गतिविधि किसी एक ही समय पर करनी आवश्यक नहीं है। उसे पूरे दिन में थोड़ी-थोड़ी कर के भी कर सकते हैं”

अगले पृष्ठ पर जारी ►

कितनी शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए ?

बच्चों व किशोरों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट के लिए शारीरिक गतिविधियाँ करनी चाहिए, जिसमें मेहनत लगने वाली ऐसी तीव्र गतिविधियाँ भी होनी चाहिए, जिसमें वे 'हाँफ़ जाएँ'। यदि वे प्रतिदिन कुछ घंटों के लिए शारीरिक गतिविधियाँ करें तो और भी अधिक स्वास्थ्य लाभ उठा सकते हैं।

बच्चों व किशोरों को प्रतिदिन सक्रिय रहने में मदद के लिए उन्हें खेल-कूद व कसरत के अवसर स्कूल, स्कूल के बाद व सप्ताहांत पर भी मिलने चाहिए।

शारीरिक गतिविधि किसी एक ही समय पर करनी आवश्यक नहीं है। उसे पूरे दिन में थोड़ी-थोड़ी कर के भी कर सकते हैं, जैसे कि स्कूल से चल कर या साइकिल पर आना जाना, स्कूल में गतिविधियों में भाग लेना, घर पर सक्रिय खेल खेलना या स्कूल के बाद व सप्ताहांत पर आयोजित खेलों में भाग लेना।

बच्चों व किशोरों को अधिक सक्रिय होने में कैसे मदद कर सकते हैं

- एक अच्छा आदर्श प्रस्तुत करें व सक्रिय रहने के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। जब आपके बच्चे आपको शारीरिक गतिविधि का आनन्द लेते देखेंगे तो उन्हें भी भाग लेने की प्रेरणा मिलेगी।
- बच्चों को घर के पिछवाड़े के आँगन में खेलने के लिए, संगीत पर नाचने के लिए, साइकिल चलाने या ओजपूर्ण गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि दौड़ना, तैरना, फुटबॉल, नेटबॉल या बास्केट बॉल खेलना।
- परिवार के रूप में सक्रिय रहने के लिए समय निकालें – स्थानीय पार्क में सैर करें, साइकिल चलाएँ या कुत्ते को घुमाने ले जाएँ।
- उनके लिए ऐसे उपहार खरीद कर 'सक्रिय खेल' के लिए उत्साहित करें, जिनसे वे उछले, कूदें, जैसे कि बैट, बॉल या कूदने की रस्सी व अन्य उपकरण। इससे उन्हें नई दक्षताएँ सीखने व विकसित करने में भी सहायता मिलती है।

- आपको जहाँ जाना है, उससे थोड़ी दूरी पर कार खड़ी करें – स्कूल, खेल का मैदान या दुकानें – और फिर बाकी रास्ता चल कर जाएँ।
- पक्का करें कि बच्चों व किशोरों को स्कूल के बाद भी सक्रिय रहने के अवसर मिलते रहें, या तो सक्रिय खेल खेल कर या फिर आयोजित खेलों में भाग ले कर।
- बच्चों व किशोरों को प्रोत्साहित करें कि वे तरह-तरह के खेल या शारीरिक गतिविधियाँ कर के देखें, जिससे वे एक या ज्यादा ऐसी चुन सकें जो उन्हें पसंद हैं।
- धीरे धीरे आरम्भ करें और शारीरिक गतिविधि की मात्रा बढ़ाएँ, विशेषकर यदि वे पहले अधिक सक्रिय नहीं थे तो।
- बच्चों व किशोरों को 'छोटे स्क्रीन' के मनोरंजन पर समय बिताने पर सीमा लगाएँ – जैसे कि, टी वी देखना या ऑनलाइन जाकर कंप्यूटर पर खेलना – इसमें दिन में 2 घंटों से अधिक नहीं बिताने चाहिए।
- बच्चों व किशोरों को बाहर खेलते समय हैट व सही प्रकार के जूते पहनने चाहिए और 30+ सनस्क्रीन लगानी चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि शारीरिक गतिविधि करते या खेलते समय प्रचुर मात्रा में पानी पीएँ।
- सक्रिय जीवनशैली को उर्जा स्वास्थ्यवर्धक भोजन से मिलती है - सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे स्वास्थ्यवर्धक भोजन व पेय-पदार्थ ही चुनें और उन खाद्यपदार्थों को सीमित करें जो अतिरिक्त चीनी, नमक व सैचुरेटेड चिकनाई से भरे होते हैं।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व शारीरिक गतिविधियों के विषय में अधिक जानकारी के लिए www.healthykids.nsw.gov.au पर जाएँ।