

KIDZ-BOX.

மகிழ்ச்சியுடன் உடல் அசையவுறும் முறையையும் உணவு உட்கொள்ளும் முறையையும் பற்றிய 25 விளையாட்டு முறைகளும் முக்கிய குறிப்புகளும் பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள்



அன்பான பெற்றோர்களே

இயற்கையாகவே சிறுவர்கள் விருப்பி ஓடியாடி அசைவார்கள். இவர்களுக்கு உடற் பயிற்சி, உடல் அசைவு தேவை. விளையாட்டுகளும் உடற் பயிற்சிகளும் இவர்களது படிப்பும் இவர்களது வளர்ச்சியும் ஒன்றுடன் ஒன்று நெருங்கி இணைந்துள்ளது. இவை அனைத்தும் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான சக்திகளை கொடுக்கின்றன. போதியளவு உடல் அசைவும் உடற் பயிற்சியும் நிறைவான சத்துள்ள உணவும் உங்கள் சிறுவர்களை சிறுவர் பராமரிக்கும் நிலையங்களிலும் பாடசாலைகளிலும் பொழுதுபோக்கு நேரத்திலும் திடமாக செயற்பட வழிவகுக்கும். இத்தகவல் பத்திரம் «Kidz-Box» பெற்றோர்களாகிய உங்களுக்கு புதிய மகிழ்ச்சியான சிந்தனைகளையும் திட்டங்களையும் உருவாக்க உதவியாக அமையும். ஏனெனில் எவர் சிறுவராக இருக்கையில் போதிய அளவு ஓடியாடி உடலை அசைத்து விளையாடுவதுடன் நிறைவான சத்துள்ள உணவை உண்ணுவாரோ அவரே இதை எதிர்காலத்திலும் செய்வார்.

பெற்றோர் முன்னுதாரணமாக இருத்தல்

சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையமும், பாடசாலையும் குழு அமைப்புகளும் காட்டும் பொறுப்பை விட வீட்டில் பெற்றோர்களின் பொறுப்பு மேலும் பெரியதாக உள்ளது. பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் உங்களது பிள்ளைகளுக்கு முக்கிய வழிநடத்தும் நபர்களாகின்றீர்கள். ஆகையால் நீங்கள் உங்களது பிள்ளைகளுக்கு உணவும் உடற் பயிற்சி விடையத்தில் நீங்கள் முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும். உங்களது பிள்ளைகள் உங்களுடன் என்ன இணைந்து செய்கிறார்களோ அல்லது அநுபவிக்கிறார்களோ அதை இவர்கள் இவர்களது வாழ்க்கை காலத்திற்காக மனதில் பதித்து கொள்ளுகிறார்கள்.



ஒன்றாக இணைந்து உடல் அசைவுக்கு ஏதேனும் செய்வதுடன் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுதலும் அருந்துதலும்

- சிறுவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்துதல்,
- இவர்களின் உடலை திடப்படுத்தியதுடன் நோய் ஏற்படாமல் எதிர்ப்பு சக்தியை ஊக்குவியுங்கள்,
- ஆரோக்கியமான உடல் நிறையுடன் வாழ உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.
- இருதய- இரத்த ஓட்டத்தை ஆரோக்கியமாக பேணுவதற்கு ஊக்கம் கொடுங்கள்.
- திடமான தசை வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பான உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும்
- எலும்பை திடமாக்க வேண்டும். (இதன்மூலம் பிற்காலத்தில் எலும்பினால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை குறைக்கலாம்)
- இவர்களது மூளை வளர்ச்சியை வளர்ப்பதற்கு ஆதரவை கொடுக்கலாம்.
- பயத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்க அல்லது முற்றாக தவிர்ப்பதற்கு



உற்சாகமான வாழ்க்கைக்கு போதிய அளவு பொழுதுபோக்கு நேரமும், உடல் அமைதியும் முக்கியமாகும். ஆகையால்

- தொலைகாட்சிப் பெட்டியை (கணனி விளையாட்டை) நிறுத்துங்கள்.
- யார் தொலைகாட்சி பார்ப்பாரோ அல்லது கணனியில் வேலை செய்வார்களோ இவரது உடல் அசைக்கப்படமாட்டாது. தொலைகாட்சி பார்க்கும் போது யார் எதையேனும் கொறிப்பார்களோ அல்லது உண்ணுவார்களோ இவர் இன்னும் இரண்டு மடங்கு இவரது உடலை சேதப்படுத்துகிறார்கள். ஏனெனில் இப்போது இவர்களின் சிந்தனைகளில் உணவு இருக்காது. உணவைப் பற்றிய அளவின் கணக்கும் இருக்காது. அதனால் கெதிக்கெதியாக அளவுக்கதிகமான உணவை திண்டுவிடுகிறார்கள்.
- நிறைய நேரமும் அத்துடன் அடிக்கடி தொலைகாட்சியை பார்க்கும் சிறுவர்கள், இவர்கள் வயதிற்கு மீறிய காட்சிகளை பார்ப்பதன் மூலம் இவர்களுக்கு கோப குணம் ஏற்படலாம். பெற்றோர்கள் பிள்ளைகள் தொலைகாட்சியை பார்ப்பதையும் கணனியில் வேலை செய்வதையும் நேரத்தையும் கண்டிப்பாக வரையறுக்க வேண்டும். சிறுவர்கள் இவர்களது முன் ஆயத்தப்பள்ளிக்கு (Vorschule) வயதில் உள்ள சிறுவர்களுக்கு, அதிகபட்சம் ஒரு நாளுக்கு ஒரு மணித்தியாலம் மட்டுமே தொலை காட்சியை பார்க்க அல்லது கணனியில் விளையாட அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்.



உடலுக்கு தேவையான அளவு நித்திரை கொள்ள வேண்டும்.

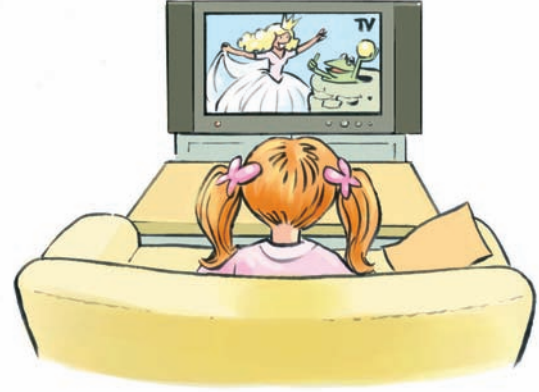
நித்திரை குறைவினாலும் உடலின் நிறை அதிகரிக்கலாம். ஒரு ஆரோக்கியமான ஓடிப்படி உட்காமாக அசைவறும் உடலுக்கு நித்திரை தேவை. ஆதாவது போதியளவு பகல் முழுவதும் உடற்சாகமாக இருக்கும் உடலுக்கு இரவில் தான் ஓய்வு நிலைக்கு வரும். ஆகையால் போதியளவு நித்திரை உடலுக்கு அதி முக்கியமானது. அனைத்து சிறுவர்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான நித்திரை தேவையில்லை. ஆனால் இவர்கள் இவர்களுக்கு தேவையான அளவு நித்திரையை கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஆதன்மூலம் இவர்கள் பகல் முழுவதும் உட்காமாகவும் திடமாகவும் இருக்கும் அளவிற்கு.

நித்திரை குறைபாடு/ நித்திரை காணாது என்பதற்கான அறிகுறி நீடிய நேரம் இவர்கள் பஞ்சியாகவும் களைப்பாகவும் இருக்கும் தன்மை, மயக்கத்தன்மை, சினந்த வண்ணம், கவனகுறைவாகவும் இருப்பார்கள்.



உடல் அசைவு குறைபாட்டினாலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவை உற்கொள்ளுவதினாலும் அடிக்கடி மேலதிக தகவல் தொடர்பு கருவிகளை கொள்வனவு செய்வதினாலும் அல்லது நித்திரை குறைபாட்டினாலும் பின்வரும் விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

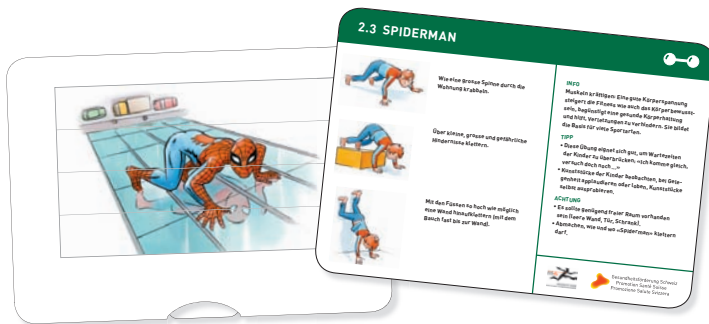
கவலைக்குரிய விடையம் என்னவென்றால் சிறுவர்களுக்கு இன்றைய நாளில் ஓடியாடி விளையாடுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியினாலும் வாகன போக்குவரத்தினாலும் சிறுவர்களினது விளையாட்டும் உடல் அசைவும் வீட்டுக்குள்ளேயே நடைபெறுகின்றன. பொதுவாகவே வீட்டுக்குள் அசைந்தாடி ஓடி விளையாடுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டன. அமர்ந்தும் ஓடியாடி அசையாமல் விளையாடும் விளையாட்டுக்களை முன்னோக்கி/கையோங்கி செல்கின்றன. ஏனென்றால் இப்படி விளையாடுவதற்கு பெரிய அளவிடான இடம் தேவையில்லை அத்துடன் இவ்வேளையில் பெரிய அளவிடான சத்தமும் பிள்ளைகளினால் போடப்பட மாட்டாது. அத்தோடு ஆரோக்கியமாக உணவு உற்கொள்வதும் நாளாந்த வாழ்க்கையில் கடினமாக உள்ளது. அநேகமான வேளையில் இதற்கான நேரங்கள் இருப்பதில்லை. அத்துடன் விளம்பரங்கள் மூலம் சிறுவர்களுக்கு விரைவாக உற்கொள்ளும் உணவுகள் மீதும் கொழுப்பு சத்தைக் கொண்ட ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் மீதும் விரும்பிய குடிபானங்கள் மீதும் சிறுவர்களுக்கு விருப்பத்தை ஏற்பட வைக்கின்றன. அதாவது உடலுக்கு அசைவு/ உற்சாகமற்ற வாழ்க்கை முறையும் ஆரோக்கியமற்ற உணவும் இணைந்து சிறுவயதிலேயே சிறுவர்களுக்கு பின்வரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.



- உடல் நிறை அதிகரிப்பு
- இருதய துடிப்பிலும் இரத்த ஓட்டத்திலும் ஆபத்து ஏற்படலாம். (உதாரணமாக இருதய உயர் அழுத்தம்)
- சர்க்கரை வரத்தம் ஏற்படும் அபாயம் கூடும்.
- முதுகு வலியும் கூனி நிற்கும் பழக்கமும் ஏற்படும்.
- துள்ளியமாக நடக்க முடியாமல் நாளாந்த வாழ்க்கையில் சக்தியில்லாத தன்மை (உதாரணமாக வீதியில் சரியாக நடக்க முடியாத நிலை)
- எலும்பு வளர்ச்சிக் குறைபாடு, இதன் மூலம் பிற்காலத்தில் பிள்ளையின் எலும்புகளில் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம்.
- கவனம் கொள்ள முடியாத தன்மை அத்துடன் பாடசாலைப் படிப்பில் திறமை குறையும்.

Kidz-Box

உங்கள் சிறுவர் ஆவலுடன் செய்யும் விடையத்தையோ அல்லது வேலையையோ கொண்டு உங்கள் முழு குடும்பத்திற்கும் முக்கிய தகவலை வழங்கும் வர்ண அட்டைகளை கொண்டு வருவார். உங்கள் சிறுவர், சிறுவர் இல்லத்தில் விளையாட்டு மூலமாக அட்டையை பற்றி விளங்கிக் கொண்டார்கள். இதில் முக்கியம் என்னவென்றால் நீங்களும் உங்கள் சிறுவர்களுக்கு உடல் அசைவிற்கும் உடற் பயிற்சிக்கும், சரியான உணவு அருந்துவதையிட்டியும் அல்லது குடிபான வகையினையும் புத்திரமாக ஆரோக்கியமானவையை தெரிவு செய்வதற்கு அனைத்து உதவியையும் ஆதரவையும் வழங்க வேண்டும். இதற்காக முக்கிய தகவல்கள் இந்த அட்டையின் பின்புறத்தில் உள்ளது.



உங்களது பிள்ளைகளுக்கு உதவியையும் ஆதரவையும் வழங்குங்கள்

- உங்களது பிள்ளை இந்த வேலையை (உடற் பயிற்சியை அல்லது ஆரோக்கிய உணவை தெரிவு செய்யும் வழியினை) செய்வதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். ஏனெனில் உங்களது பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் இதில் தங்கியுள்ளது.
- காலத்தின் புதிய அட்டைகளை கண்ணுக்கு பார்க்கக்கூடியவாறு வைக்கவும். (உதாரணமாக குளிர்சாதன பெட்டியின் கதவின் காந்தம் பொருத்திய வடிவத்தில் ஓட்டவைக்கலாம்.)
- உங்களது சிறுவர்களின் உடல்சைவு விளையாட்டுக்களை உங்கள் முன்னால் செய்யுமாறு கேளுங்கள்.
- நீங்களும் உங்கள் சிறுவர்களுடன் இணைந்து இந்த வேலையை செய்யுங்கள். உடல் அசைவும் ஆரோக்கியமான உணவு அருந்துவதும் உங்கள் முழு குடும்பத்திற்கும் முக்கியமாக சந்தோசத்தை ஏற்படுத்தும்.

உடல்சைவு பயிற்சி அட்டைக்கு தேவையான பொருட்கள்

- ஒருசில அட்டைகளுக்கு மட்டுமே விசேடமான விளையாட்டு பொருட்கள் தேவைப்படுகின்றன. ஆநேகமான உடற் பயிற்சி / அசைவு விடையங்களை எதுவத பிரச்சினையுமில்லாமல் உங்களது வீட்டுக்குள்ளேயே செய்யலாம். உங்களது பிள்ளைக்கு பின்வரும் விளையாட்டு பொருட்களை நீங்கள் பெற்றுக் கொடுப்பீர்களானால் நல்லது.
- எறிந்து பிடித்து விளையாடுவதற்கு ஒரு பந்து (இது ஒரு Softball லாகவும் இருக்கலாம்)
 - ஒரு சிறிய பந்து (உதாரணமாக டென்னிஸ் பந்து)
 - துள்ளிவிளையாடும் கயிறு
 - ஒருசில பல்லுள்கள்

இப்படியிருந்தும் அத்துடன் ஆனால்.....

எனது சிறுவர் போதியளவு ஓடியாடி உடலை அசைக்கிறார். இது ஒரு நல்ல காரியம். தொடர்ந்தும் இதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். இப்படியான ஓடியாடி உடலை அசைக்கும் செயல் திறந்த வெளியில் நடைபெற்றால் மேலும் சிறப்பாக இருக்கும். முன் ஆயத்தப்பள்ளி (Vorschule) வயதிலுள்ள ஒரு சிறுவன் ஒரு நாளுக்கு பல மணித்தியாலங்கள் ஓடியாடி அசைந்து விளையாட வேண்டும்.

எனது பிள்ளை அளவையான உணவுகளை உண்ணுவதற்கு விருப்பமில்லை. சிறுவர்களாகிய இவர்களுக்கு இவர்களது ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையானது என்னவென்று தெரியாது. அக்காரணத்தினால் பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் இவர்களது ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையானதை செய்ய வேண்டும். புதுவிதமான உணவுகளிலும் பிள்ளைகளுக்கு விருப்பம் ஏற்படலாம். நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வுணவை சாப்பாட்டு மேசைக்கு கொண்டு வருவீர்களானால், இதை பொதுவாகவே அனைவரும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்து சுவைப்பீர்களானால் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இவ்வுணவில் விருப்பம் ஏற்படலாம். பெற்றோரும் முன்னுதாரணமாக நடந்துக் கொள்வீர்களானால் நல்லது.

எனது பிள்ளைகள் விரும்பி வெளியில் விளையாடுவார்கள். நல்லது.... உங்கள் பிள்ளைகள் வெளியில் விளையாடுவதற்கான வாய்ப்பிருப்பது. சில வேளையில் இந்த அட்டைகள் உங்களுக்கு புதுவிதமான எண்ணங்களையும் திட்டங்களையும் தரலாம். அல்லது இந்த அட்டைகள் மழை பெய்யும் நாட்களில் பாவிக்கப்படலாம்.

எனது பிள்ளைக்கு இந்த விளையாட்டில் ஆர்வமில்லை. சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையத்தில் உங்களது பிள்ளைகள் மற்றைய நண்பர்களுடன் இணைந்து விளையாடும் போது ஆர்வம் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் வீட்டில் இந்த விளையாட்டை விளையாட ஆர்வம் வழங்குவது சிறிது கடினமான காரியமாகும். பெற்றோர்களின் இதையிட்டிய சார்பான நிலைபாட்டினாலும் கருத்தினாலும் ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறிய ஊக்கம் பிள்ளைகளுக்கு திரும்பவும் இவ்விளையாட்டில் ஆர்வமும் விருப்பமும் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு பிள்ளைகளுடன் இந்த பயிற்சியை செய்ய நேரமில்லையென்றால் இவர்களது சகோதரர்களோ நண்பர்களோ இவர்களுடன் இணைந்து இந்த பயிற்சியை செய்யலாம்.

எங்களுக்கு இந்த விளையாட்டு பயிற்சியில் விருப்பமில்லை என்று நினைப்பீர்களானால் இதுவும் ஒரு எற்றுக்கொள்ள கூடிய விடையம். ஏனெனில் ஒவ்வொருவரினதும் பார்வையும் விருப்பம் வேறுபட்டவை. ஆகையால் அனைத்து பயிற்சிகளும் மாற்றங்கள் செய்யப்படலாம் அல்லது தொடர்ந்தும் பயிற்சியை விரந்தி செய்யப்படலாம். இந்த அட்டைகள் உங்களுக்கு புதிய சிந்தனைகளையும் திட்டங்களையும் தரலாம். முக்கியம் என்னவென்றால் உங்களது பிள்ளைகள் ஓடியாடி விளையாடும் விருப்பம் அதிகரிக்க வேண்டும். அத்துடன் இதை தொடர்ந்தும் பேண வேண்டும்.

பெற்றோர்களுக்கு நேரமில்லாத போது பேரன்பேர்த்தியுடன் அல்லது நண்பர்களுடன் அல்லது பிள்ளைகளை பராமரிக்கும் வீடுகளில் அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் இந்த விளையாட்டு பயிற்சியை விளையாடி பெறும் மகிழ்சியடையலாம்.

