



# ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

■ ಡಾ.ಎಮ್.ಡಿ.ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

**ಕೃ**ಮೊದಲು ಆಟಗಾರರು, ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಂತರ ಯುವಕರಿಗೆ, ಈಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪಿಡುಗು. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟು ಏಳೂವರೆ ಗಂಟೆ ಟಿವಿ, ವಿಡಿಯೋ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರುವರೆ ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೊಜ್ಜು. ಪಾಪ್ಯುಲೇಷನ್ ರೆಫರನ್ಸ್, ಬ್ಯೂರೋ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ಐದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಅತೀ ತೂಕದ ಜೊತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ಹೆತ್ತವರು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಗ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಬಲಗೊಂಡು, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡ, ಮೂಳೆಗಳ ಗಟ್ಟಿತನ ಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲರು. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಹಾಜರಾತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಅಥವಾ ಟ್ರೈಡ್‌ಮಿಲ್ ತುಳಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಪಾಠದ ಜೊತೆಗೆ, ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಪರ್ಯಾಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪೂರಕವಾದ ಕೆಲವು ಆಟ, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೀಗಿವೆ:

**ನಡಿಗೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ. ಜಾಗಿಂಗ್ (ಮೈ ಕೈ ಕುಲುಕುವುದು). ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೈ ಕೈ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೆಗೆಯುವುದು.

**ಈಜು:** ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಈಜು ಐದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಹೆತ್ತವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯ.

**ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್:** ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಹು ಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಆಡಲು ಸೂಕ್ತ. ಮನರಂಜನೆ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

**ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಏರ್‌ರೋಬಿಕ್ಸ್:** ಇದು ಮನೋಉಲ್ಲಾಸ, ಮನರಂಜನೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಾಲಿಕೆಯರ ಇಷ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆ.

ಲಿಫ್ಟ್ ಬದಲಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಇದು ಕಾಲು,

ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಫ್ಟ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಿಫ್ಟ್ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಐಸ್‌ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಟೆನಿಸ್.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿ: ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದು, ಕೈ ಕಾಲು ಬಡಿದಾಡುವುದು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನ-



ಚಿತ್ರ: ಎಂಡಿಎಸ್

ಇವು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ, 3ರಿಂದ 5 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಾಕು.

## ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ..

ಮನೋದೈಹಿಕ ವಿಕಲತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಸೆರಬ್ರಲ್ ಪಾಲಿ, ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು (ಈಜು) ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲುಗಳ ಬಿರುಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಕೈ ಕಾಲು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಉಲ್ಲಾಸದ ಜೊತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞರ, ದೈಹಿಕ ತರಬೇತುದಾರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು)

## ತಂದೆ- ತಾಯಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡವರ ಅನುಕರಣೆ ಮಕ್ಕಳ ಗುಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಸೌಲಭ್ಯ, ಮನರಂಜನೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಷ್ಟಪಡಲು ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ವಾರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯ.