



ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೇಕು ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮನೋರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋದೈಹಿಕ ವಿಕಸನ ಸಾಧ್ಯ.

■ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ: ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್

ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಕುಣಿ ಕುಣಿದು ಆಟವಾಡುವುದು ನೋಡುವುದೇ ಚಂದ, ಮನಸ್ಸಿಗಾನಂದ. 'ಮಕ್ಕಳಾಟವು ಚಂದ, ಮತ್ತೆ ಯೌವನ ಚಂದ..' ಎಂಬ ಹಾಡು ಕೇಳಿಲ್ಲವೇ? ಸ್ಪೇಟಿಂಗ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಹಾಪಿಂಗ್, ಜಂಪಿಂಗ್, ರೇಸಿಂಗ್.. ಹೀಗೆ ಯಾವ ಆಟ ಆಡಿದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಋಷಿ ನೀಡುವುದರ ಜತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಸದೃಢರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಗತ್ಯ.

ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟು ಏಳೂವರೆ ಗಂಟೆ ಟಿವಿ, ವೀಡಿಯೋ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲ್ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರೂವರೆ ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿಸೂಕ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯತನ. ಇತ್ತೀಚಿನ 'ಪಾಪ್ಯುಲೇಷನ್ ರೆಫರನ್ಸ್ ಬ್ಯೂರೋ' ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ಐದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಅಥವಾ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಅಲ್ಲ. ಇವು ಪಾಠದ ಜೊತೆಗಿನ, ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪೂರಕವಾದ ಕೆಲವು ಆಟ,ಹವ್ಯಾಸಗಳು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೀಗಿವೆ:

- ★ ನಡಿಗೆ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಾರ್ಕ್, ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಿಶಾಲವಾದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಡೆದರೆ ಮನಸ್ಸು ದೇಹ ಎರಡೂ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಜಾಗಿಂಗ್ (ಮೈ ಕೈ ಕುಲುಕುವುದು): ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೈ ಕೈ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೆಗೆಯುವುದು.
- ★ ಈಜು: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಇದು, ಐದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಹೆತ್ತವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯ.

