



★ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್: ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಹು ಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಆಡಲು ಸೂಕ್ತ. ಮನೋರಂಜನೆ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ.

★ ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ಸ್: ಮನೋ ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನೋರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಇಷ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆ.

★ ಲಿಫ್ಟ್ ಬದಲಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಇದು ಕಾಲು, ಸೊಂಟಗಳ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಫ್ಟ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಲ್ಲದೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಿಫ್ಟ್ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

★ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಸ್ವಿಷ್ಟಿಂಗ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಟೆನಿಸ್.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬೊಜ್ಜುತನ ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಹೆತ್ತವರು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಗ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಬಲಗೊಂಡು, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡ, ಮೂಳೆಗಳ ಗಟ್ಟಿತನ ಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲರು. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹತನ ಸಾಧ್ಯ. ಶಾಲಾ ಹಾಜರಾತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿವಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಮನೋದೈಹಿಕ ವಿಕಲತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಸೆರಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ, ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು (ಈಜು) ಅಕ್ವಾಟಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಬಿರುಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದೇಹ ಸಮತೋಲನ ವೃದ್ಧಿ, ಕೈ ಕಾಲು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೋ ಉಲ್ಲಾಸದ ಜೊತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಮನೋತಜ್ಞರ, ದೈಹಿಕ ತರಬೇತುದಾರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ?

ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಅಂಚೆಗಾಲಿಡುವುದು, ಕೈ ಕಾಲು ಬಡಿದಾಡಿಸುವುದು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನ.. ಇವು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ, 3ರಿಂದ 5 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಾಕು.

ಹೆತ್ತವರ ಪಾತ್ರ

'ನಮ್ಮ ಮಗು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬರೋಲ್ಲ. ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಟ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಹೆತ್ತವರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತವರ ಈ ಆತಂಕ ಸಹಜ. ದೊಡ್ಡವರ ಅನುಕರಣೆ ಮಕ್ಕಳ ಗುಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ಮೊದಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು. ದುಬಾರಿ ಆಟಿಕೆ ಬೇಡ. ಇವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಪೂರಕ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಸೌಲಭ್ಯ, ಮನೋರಂಜನೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಲಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಷ್ಟ ಪಡಲು ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ವಾರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಅವಶ್ಯ. ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಟಿವಿ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ತೋರಿಸುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ದೇಹ ತೂಕ ವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿವಿ ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಅಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರ ಮೊಬೈಲ್: 9448579390