

परिवारों के लिए दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप

शारीरिक क्रियाकलाप में अपने बच्चे की मदद करना

कक्षा K-3



ActNowBC

परिवारों के लिए

दैनिक शारीरिक क्रियाकलापः

शारीरिक क्रियाकलाप में अपने बच्चे की मदद करना

माता-पिता के लिए एक नोट.....3

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप क्या है?	4
दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप क्यों महत्वपूर्ण है?	4
बच्चों को कितना सक्रिय होना चाहिए?	5
क्या हमें पूरा 60 से 90 मिनट एक बार में ही करना होगा?	5
क्या हर प्रकार के शारीरिक क्रियाकलाप एकसमान होते हैं?	6
शारीरिक शिक्षा (पी.ई.) कक्षाओं के बारे में क्या ख्याल है?	7
कौन से क्रियाकलाप आप सबसे अधिक पसंद करते हैं?	8
क्या आप जानते हैं?	10
क्रियाकलाप जिन्हें आप आजमाना चाहेंगे	10
घर पर	11
अपने पास-पड़ोस में (माता-पिता या बड़े भाई-बहन के साथ)	11
स्कूल से पहले, स्कूल के दौरान और उसके बाद	11
सुरक्षा का ध्यान रखें	12
अधिक सक्रिय रहें - ईनाम पाएं!	14
वायदों की शीट	15
प्रमाणपत्र	21

अधिक सुझावों और जानकारी के लिए:.....26

नोट

27



माता-पिता के लिए एक नोट

शोध और अनुभवों से पता चलता है कि जो विद्यार्थी रोजाना सक्रिय रहते हैं वे निष्क्रिय बच्चों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ होते हैं और स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। इसीलिए, अब प्रान्त ने यह अनिवार्य कर दिया है कि K-12 तक की कक्षाओं के सभी विद्यार्थी शारीरिक क्रियाकलाप में प्रतिदिन भागीदारी करें।

इसका कुछ भाग स्कूलों में, विद्यार्थियों के शैक्षिक कार्यक्रम के हिस्से के तौर पर होगा। लेकिन स्कूल में सक्रिय रहना इस कार्य का केवल एक हिस्सा है। अधिकतम वृद्धि और विकास की उनकी आवश्यकता के अनुरूप लाभ प्राप्त करने के लिए कक्षा K-3 तक के बच्चों को प्रतिदिन 60 से 90 मिनट तक सक्रिय रहना चाहिए।

कुछ बच्चों के लिए, यह बहुत आसान है। वे हमेशा दौड़-भाग करते रहते हैं। दूसरे बच्चों को अधिक सहायता और प्रोत्साहन की आवश्यकता हो सकती है ताकि वे नए क्रियाकलाप आजमाएं और शारीरिक क्रियाकलाप को अपनी जीवनशैली का एक नियमित हिस्सा बनाना सीखें।

यह पुस्तिका सहायता के लिए तैयार की गई है।

अपने बच्चे की उम्र के अनुसार, हो सकता है कि आप इस पुस्तिका को अपने बच्चे के साथ पढ़ना चाहें। या आपकी इच्छा हो सकती है कि आपका बेटा या बेटी आगे बढ़े और आपको यह पढ़कर सुनाए! दोनों ही तरह से, आपका पूरा परिवार दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप के शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक लाभों की जानकारी प्राप्त कर सकता है और उन्हें हासिल कर सकता है।

सभी बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिए, उन बच्चों सहित जिनकी विशेष जरूरतें हैं, और अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करने वाले बच्चों के लिए बहुत से विकल्प हैं।

उदाहरणों के लिए, देखें:

[WWW.MCF.GOV.BC.CA/
SPEC_NEEDS/LINKS.
HTM#REC](http://WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC)

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप क्या है?



“दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप” यह कहने का एक रोचक तरीका है कि आप प्रतिदिन टहलते, दौड़ते, कूदते, खेलते, नाचते, रस्सी कूदते या खेलों में भाग लेते हैं।

क्रियाकलाप बगैर किसी योजना के भी हो सकता है, जैसे कि अपने कुत्ते के साथ खेलना। या यह योजनाबद्ध हो सकता है, जैसे सॉकर टीम में खेलना या घरेलू कामकाज में हाथ बँटाना। जबतक कि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक या उससे अधिक समय तक अपने शरीर को गतिशील रखते हैं, आप “शारीरिक क्रियाकलाप” कर रहे होते हैं।

बाईं ओर दिए गए चित्र देखें और सक्रिय रहने के बारे में सोचें। अब, उन सभी चीजों पर घेरा लगाएं जो आपको सक्रिय रहने में मदद कर सकती हैं – और आपको मजबूत और स्वस्थ तरीके से विकास करने में सहायक हो सकती हैं।

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप क्यों ज़रूरी है?

प्रतिदिन सक्रिय रहना आपके शरीर के विकास में सहायक होता है। यह आपको अधिक खुश भी रखता है और स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करने में सहायक होता है। जो बच्चे सक्रिय रहते हैं वे अच्छा महसूस करते हैं, उनके अंदर बहुत ऊर्जा होती है और वे कम बीमार पड़ते हैं। दैनिक क्रियाकलाप अपने परिवार और दोस्तों के साथ आनंद लेने का एक अच्छा तरीका भी है।

सक्रिय रहने के बारे में कौनसी चीज आपको सबसे अधिक पसंद है? क्या आप तीन अलग-अलग चीजें बता सकते हैं?

बच्चों को कितना सक्रिय रहना चाहिए?

शारीरिक क्रियाकलाप के सभी लाभ प्राप्त करने के लिए, कक्षा K से 3 तक के बच्चों को प्रतिदिन कुल 60 से 90 मिनट तक का लक्ष्य रखना चाहिए।

यदि आप आधे दिन के किंडरगार्टन में हैं तो, आपको स्कूल में प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट का शारीरिक क्रियाकलाप करने को मिलेगा। यदि आप पूरे दिन के किंडरगार्टन में हैं, या आप कक्षा 1, 2, या 3 में हैं तो, आपको स्कूल में रोज 30 मिनट का शारीरिक क्रियाकलाप करने को मिलेगा।

सर्वोत्तम स्वास्थ्य और खुशी प्राप्त करने के लिए, आपको तब भी सक्रिय रहना चाहिए जब आप स्कूल में नहीं होते।

घर पर और अपने समुदाय में रहते हुए सक्रिय रहने के लिए आप किस प्रकार की चीजें कर सकते हैं? (अधिक सुझावों के लिए, पृष्ठ 11 देखें)

क्या हमें पूरा 60 से 90 मिनट एक ही बार में करना होगा?

नहीं। आप इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में कर सकते हैं, जैसे एक बार में 10 या 15 या 30 मिनट। यह सब जुड़ जाता है। $(10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 60)$

इन दूसरी संख्याओं का योग क्या होगा?

$$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$



क्या आप कुछ ऐसे क्रियाकलापों के बारे में सोच सकते हैं जिन्हें आप एकबार में 10 या 15 मिनट तक करना पसंद करते हैं?

कौन से क्रियाकलाप आप लंबे समय तक करना पसंद करते हैं?



क्या सभी प्रकार के शारीरिक क्रियाकलाप एक जैसे होते हैं?

नहीं। क्रियाकलाप के तीन बुनियादी प्रकार होते हैं: सहनशीलता, लचीलापन और मजबूती। आपको प्रयास करना चाहिए कि सप्ताह में हर प्रकार के क्रियाकलाप करें।



सहनशीलता के क्रियाकलाप जैसे कि दौड़ना, कूदना, स्केटिंग, तैरना और साइकिल चलाना आपके हृदय और फेफड़ों के विकास में सहायक होते हैं और इनसे आपको अधिक ऊर्जा मिलती है। उनको करने से ऐसा लगता है जैसे कि हृदय तेजी से धड़क रहा हो और आपका शरीर गर्म हो जाता है।

इस सप्ताह आपने सहनशीलता के कौन से क्रियाकलाप किए?

स्कूल में

घर पर



लचीलेपन के क्रियाकलाप जैसे कि स्ट्रेचिंग, जिमनास्टिक्स और नृत्य में झुकने और पहुंचने की गतियां शामिल होती हैं। वे आपको आसानी से चलने-फिरने में और आपके शरीर को लचीला रखने में सहायक होते हैं।

इस सप्ताह आपने लचीलेपन के कौन से क्रियाकलाप किए?

स्कूल में

घर पर



मजबूती के क्रियाकलाप जैसे कि मंकी बार पर झूलना, सूखे पत्तों को फावड़े से हटाना या सब्जियां लेकर आना आपकी मासपेशियों और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं।

इस सप्ताह आपने मजबूती के कौन से क्रियाकलाप किए?

स्कूल में

घर पर



शारीरिक शिक्षा (पी.ई.) कक्षाओं के बारे में क्या ख्याल है?

स्कूल में शारीरिक शिक्षा की कक्षाएं नई चीजें सीखने, और आनंद प्राप्त करने का एक बढ़िया तरीका हैं। कक्षा में सक्रिय रहने में बिताया गया समय आपके दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप का एक हिस्सा है, लेकिन इतना काफी नहीं है। इसके बावजूद आपको मध्यावकाश, भोजनावकाश, स्कूल के बाद और साप्ताहांत जैसे दूसरे समयों में भी सक्रिय रहने की जरूरत है।

आप इसे और भी मजेदार बना सकते हैं यदि आप अपनी शारीरिक शिक्षा की कक्षा में खेले जाने वाले खेलों के बारे में अपने परिवार को बताएं, और उनसे घर पर आपके साथ खेलने के लिए कहें। या स्वयं अपने क्रियाकलाप तैयार करें जिन्हें आप एक परिवार के रूप में कर सकते हैं। अपने पूरे परिवार को गतिशील करने के आप कितने तरीके सोच सकते हैं? (अधिक सुझावों के लिए, पृष्ठ 11 देखें)

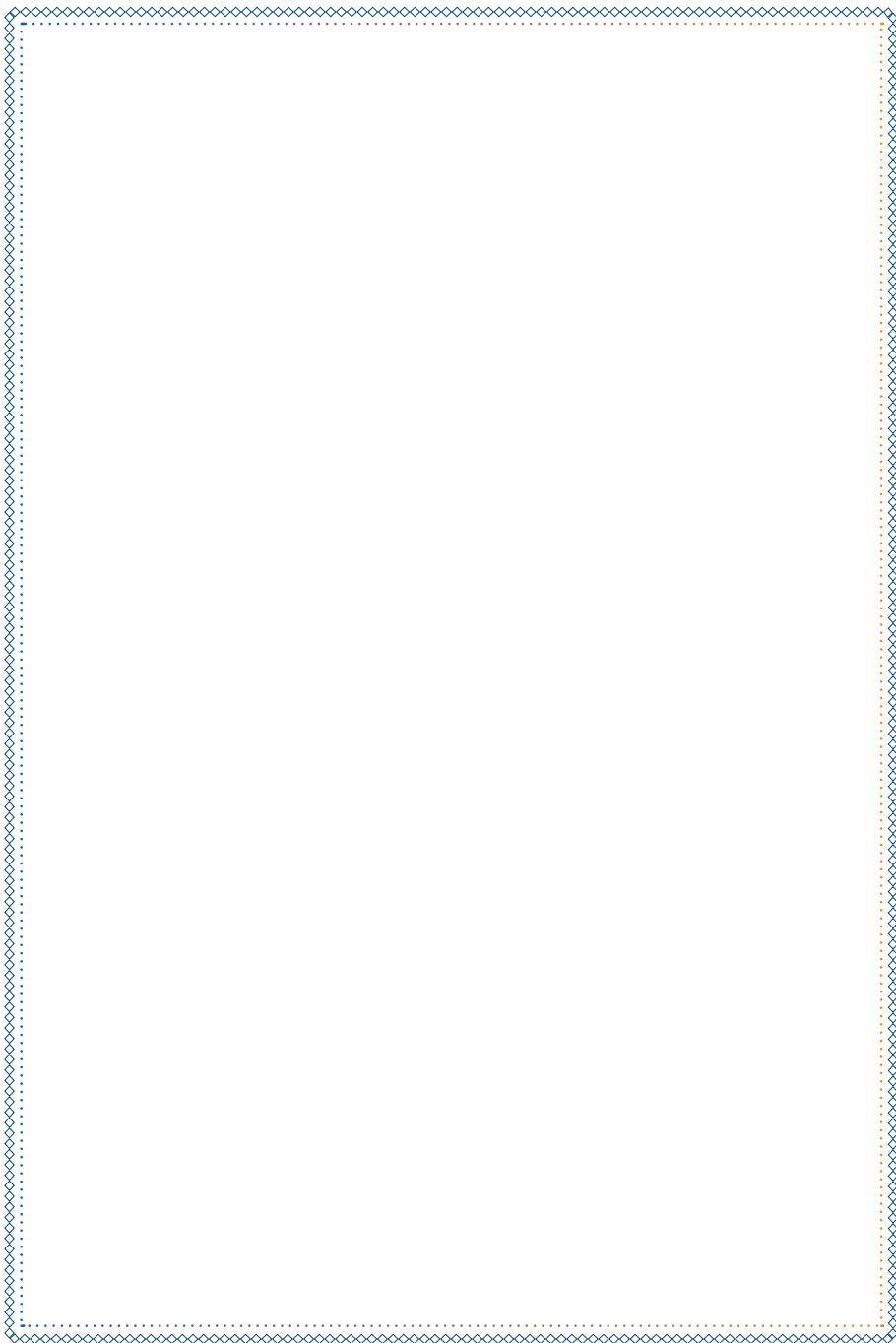


आप किन क्रियाकलापों को सबसे अधिक पसंद करते हैं?

कक्षा K से 3 तक के अधिकतर बच्चे बताते हैं कि टहलना या दौड़ना, साइकिल चलाना, तैरना, खेलना और जाड़े के खेल जैसे कि टोबोगैनिंग और बर्फ के किले बनाने का खेल खेलना उनके पसंदीदा क्रियाकलाप हैं।

आपके पसंदीदा क्रियाकलाप कौन से हैं?

क्या आप अपने सक्रिय होने का एक चित्र बना सकते हैं? यदि आप चाहें तो एक से अधिक प्रकार का क्रियाकलाप दिखा सकते हैं। अपने परिवार को वह चित्र दिखाएं और अपने पसंदीदा क्रियाकलापों के बारे में उनसे बात करें।





क्या आप जानते हैं?

जो बच्चे टीवी देखते हैं या कंप्यूटर का प्रयोग करते हैं उन्हें दो घंटे से अधिक टीवी नहीं देखना चाहिए।

वीडियो या कंप्यूटर गेम खेलने में आप कितना समय व्यतीत करते हैं? _____

टीवी देखने में आप कितना समय व्यतीत करते हैं? _____

यदि आपका उत्तर कुल मिलाकर दो घंटे से अधिक होता है तो, हो सकता है कि नए क्रियाकलाप करने का समय आ गया है।

क्रियाकलाप जिन्हें आप आजमाना चाहेंगे

यहां अपने शरीर को गतिशील रखने वाले क्रियाकलापों से जुड़े कुछ सुझाव दिए गए हैं जिन्हें आप अपने घर पर या पास-पड़ोस में कर सकते हैं। यदि आप कोई नई चीज करना चाहते हैं तो अपने परिवार से पूछें कि वे आपके साथ ऐसा प्रयास करना चाहते हैं या नहीं।

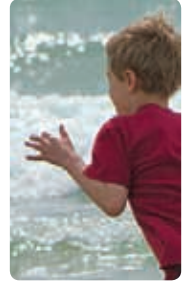
उन क्रियाकलापों को चुनें जो आपको लगता है कि मजेदार होंगे। अधिक सुझावों के लिए, पृष्ठ 27 पर दिए गए लिंक देखें।

घर पर :

- सॉकर, कैच या टैग जैसा कोई खेल खेलें।
- झाड़वे या साइडवॉक पर हॉपस्कॉच खेलें।
- जिमनास्टिक्स करें।
- घर के पिछवाड़े के कामों में या बगीचे के कामों में मदद करें।
- टेबल लगाने, बरतन साफ करने, अपने धुले हुए कपड़े हटाने जैसे घरेलू कामकाज में हाथ बटाएं।
- चढ़ने वाली या छलांग लगाने वाली चीजों से घर के अंदर बाधाओं वाला रास्ता बनाएं।
- बर्फ से आदमी का पुतला बनाएं।
- सीढ़ियों पर ऊपर-नीचे चढ़ें।
- कोई संगीत बजाएं और घर में नृत्य करें।

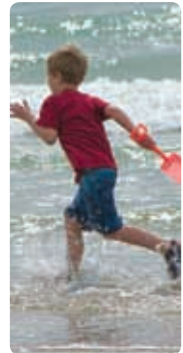
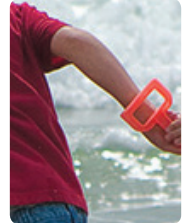
पास पड़ोस में (माता-पिता या बड़े भाई-बहन के साथ) :

- कोने की दूकान, लाइब्रेरी या एक दोस्त के घर तक चलकर, साइकिल चलाकर या स्कूट करके जाएं।
- किसी पार्क या खेल के मैदान में जाएं जहां आप उछल-कूद सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, झूला झूल सकते हैं और पेड़ पर चढ़ सकते हैं।
- परिवार के साथ तैरने या स्केट करने का प्रयास करें।
- हॉकी, सॉकर या अन्य टीम वाले खेल खेलें।
- हूप्स शूट करें।
- अपने स्थानीय मनोरंजन केंद्र पर किसी क्रियाकलाप के लिए नामांकन कराएं।
- सामुदायिक आयोजन जैसे कि टेरी फॉक्स रन में शामिल हों।



स्कूल से पहले, स्कूल के दौरान या उसके बाद:

- . बाहर निकलें और रीसेस, लंच में और स्कूल के बाद खेलें।
- . स्कूल के खेल के मैदान में मौजूद हरेक उपकरण के साथ खेलें।
- रस्सी कूदें; अपने रूटीन स्वयं बनाएं।
- हॉपस्कोच या फोर स्क्वायर खेलें।
- स्कूल के किसी खेलकूद क्लब से जुड़ें।
- स्कूल के बाद रुककर जिम में या खेल के मैदान में दोस्तों के साथ खेलें।
- यदि आप किसी वाहन से स्कूल जाते हैं तो, अपने परिवार से कहें कि गाड़ी को स्कूल से थोड़ी दूरी पर रोक दें और बाकी रास्ता आपके साथ पैदल चलकर तय करें; इस तरह आप अधिक सक्रिय रहेंगे।



आप कौन से नए क्रियाकलाप आजमाना चाहेंगे?

आप कौन से क्रियाकलाप अधिक करना चाहते हैं?

सुरक्षित तरीके से खेलें

कुछ क्रियाकलापों – जैसे कि टहलना, दौड़ना और टैग खेलना – के लिए किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती। अन्य क्रियाकलापों – जैसे साइकिल चलाना, इनलाइल स्केटिंग और हॉकी – में आपको सुरक्षा की आवश्यकता होती है। निम्न के लिए किस प्रकार के सुरक्षा उपकरणों की आवश्यकता होती है:



साइकिल? _____

इनलाइल स्केट? _____

हॉकी खेलना? _____



सुनिश्चित करें कि आपके पास सही उपकरण हैं, और आपके लिए फिट हैं। माता-पिता, शिक्षक या प्रशिक्षक इसे सही ढंग से करना सिखा सकते हैं।



अधिक सक्रिय बनें – ईनाम पाएं!

प्रतिदिन सक्रिय रहने के बहुत अधिक लाभ हैं। आप अच्छा महसूस करेंगे, आपमें अधिक ऊर्जा होगी और आप स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करेंगे। आप अपने परिवार से एक ईनाम प्रणाली गठित करने के बारे में भी बात कर सकते हैं जो आपको प्रोत्साहित करता रहेगा।

यह इस प्रकार काम करता है:

आप अधिक सक्रिय रहने, टीवी या कंप्यूटर पर कम समय बिताने या किसी नए क्रियाकलाप को आजमाने का वायदा करते हैं। आप लिखते हैं कि आप कितने समय तक अपना वायदा निभाएंगे (एक सप्ताह, दो सप्ताह, एक महीना, आदि)। आप इस पुस्तिका के पृष्ठ 15 से शुरू होने वाले वायदा शीट का प्रयोग कर सकते हैं, या आप स्वयं अपने वायदा शीट बना सकते हैं।

अपना वायदा पूरा करके, आप ईनाम प्राप्त कर सकते हैं। अपने परिवार से बात करें कि आप किस प्रकार के ईनाम सबसे अधिक पसंद करेंगे। यह किसी व्यक्ति के साथ विशेष समय बिताना, या कोई नई चीज पाना, या कोई पारिवारिक आयोजन करना हो सकता है – यह आपकी पसंद है। आप चाहे तो इस पुस्तिका में दिए गए पुरस्कार प्रमाणपत्रों का प्रयोग कर सकते हैं, या आप अपने प्रमाणपत्र स्वयं बना सकते हैं।

शुभकामनाएं और याद रखें: शारीरिक रूप से सक्रिय रहना आनंददायी होता है!



वादा करें कि आप कम वीडियो और
कंप्यूटर गेम खेलेंगे और
कम टीवी देखेंगे :

मैं _____ (सिर्फ प्रथम नाम),
_____ (तिथि) से _____ (तिथि) तक

कम टीवी देखने और कम वीडियो और कंप्यूटर गेम खेलने
का वादा करता/करती हूँ।

मैं अपने परिवार से भी मेरे साथ और अधिक
शारीरिक क्रियाकलाप करने के लिए कहूंगा/कहूंगी।

कोई नया शारीरिक क्रियाकलाप
आजमाने का वादा कीजिए :

मैं _____ (केवल प्रथम नाम),
_____ (तिथि) से _____ (तिथि) तक
कोई नया क्रियाकलाप आजमाने का वादा करता / करती हूँ,
जैसे कि _____ (कोई क्रियाकलाप लिखें)।

मैं अपने परिवार से भी मेरे साथ और अधिक
शारीरिक क्रियाकलाप करने के लिए कहूँगा / कहूँगी।

अधिक शारीरिक क्रियाकलाप
करने का वादा कीजिए:

मैं _____ (केवल प्रथम नाम),
_____ (तिथि) से _____ (तिथि)
_____ तक _____
अपना शारीरिक क्रियाकलाप _____ (मिनट)

बढ़ाने का वादा करता / करती हूँ।
मैं अपने परिवार से भी मेरे साथ और अधिक
शारीरिक क्रियाकलाप करने के लिए कहूंगा / कहूंगी।

यह प्रमाणपत्र प्रदान किया जाता है

को कम वीडियो और कंप्यूटर गेम खलने,
तथा कम टीवी देखने के लिए।

यह प्रमाणपत्र प्रदान किया जाता है

को नए शारीरिक क्रियाकलाप आजमाने के लिए।

यह प्रमाणपत्र प्रदान किया जाता है

को शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होने के लिए।

अधिक सुझाव और जानकारी के लिए :

एक्ट नाउ बी.सी.:

www.actnowbc.ca

स्कूल पहुंचने के सक्रिय और सुरक्षित रास्ते :

www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

ऐक्शन स्कूल्स! बी.सी.:

www.actionschoolsbc.ca

आदिवासी खेल और मनोरंजन :

www.asra.ca

उत्तरी अमेरिका के स्थानीय खेल :

www.cowichan2008.com

किसी अशक्तता वाले कनाडियन्स के लिए ऐक्टिव लिविंग एलायंस :

www.ala.ca

प्रीमियर खेल पुरस्कार कार्यक्रम :

www.psap.jwsporta.ca

ब्रिटिश कोलंबिया शिक्षा मंत्रालय :

www.gov.bc.ca/bced

ब्रिटिश कोलंबिया मनोरंजन और पार्क संघ :

www.bcrpa.bc.ca

ब्रिटिश कोलंबिया विशेष ओलंपिक :

www.specialolympics.bc.ca

स्वस्थ सक्रिय जीवन के लिए कनाडा की शारीरिक क्रियाकलाप निर्देशिका :

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

सक्रिय समुदाय :

www.activecommunities.bc.ca

बच्चों और किशोरों के लिए स्वस्थ सक्रिय जीवन:

www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

आगे का रास्ता:

www.waytogo.icbc.bc.ca

क्षमताएं विकसित करने के लिए पैसिफिक राइडिंग :

www.prda.ca



टिप्पणियां :

टिप्पणियां :

