



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

ਕਸਰਤ

ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕਿ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮ ਭਲਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲਿਆ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟੇਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ, ਵੀਡੀਓ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੱਧ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਰਿ ਵੀ ਤੁਸੀ ਚੰਗੇ ਵਕਿਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਵਕਿਸ ਹੋਵੇ।



ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਾਭ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਹੀ ਭਾਰ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਵੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਕੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕੇਂਦਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਖੋਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

★ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ★

2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਹੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਣਿਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧੇ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	ਵਕਾਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	ਸੁਝਾਈ ਸਰਗਰਮੀ
2-3 ਸਾਲ	ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਲਿਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਅਨਯਮਿਤ ਖੇਡ ਜਿਵੇਂ - ਦੋੜਨਾ, ਚੜਾਈ ਚੜਨਾ, ਝੂਟੇ ਲੈਣਾ, ਰੇਤ ਦੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ
4-5 ਸਾਲ	ਹੋਰ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਗਠਿਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ	ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਸਿਖਿਲਾਈ ਵਾਲੇ ਪਹੀਏ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਜਮਿਨਾਸਟਿਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ
6-12 ਸਾਲ	ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖਣਾ।	ਫੁਟਬਾਲ ਵਰਗੇ ਆਯੋਜਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਤੇ ਨੱਚਣ ਦੇ ਗੈਰ-ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ।

★ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ★

ਰੀਸਰਚ ਤੋਂ ਪੱਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਵੀਡੀਓ ਖੇਡ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

★ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ★ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਬੱਚੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਕੀਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ ਇੱਕ ਉਦਾਸੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਵਗਿਆਪਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਉਚਿਤ ਖਡਿੱਏ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਾ ਜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕੋ।
- ਦੋ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਹੀ ਰੱਖੋ।

★ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਮੁਫ਼ਤ, ਪਰਵਿਰਕ ਗਤਵਿਧਿਆਂ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਾਚਿ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਨਹੀ ਲੱਗਦੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਵਿਰਕ ਸਮੇਂ ਵਾਚਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤਵਿਧਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਰ ਨਾਲ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

- ਬਾਲ ਨਾਲ ਕੈਚ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਫਰਜਿਬੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- ਸੰਗੀਤ ਉੱਤੇ ਨੱਚਣਾ
- ਪਕੜਨ ਪਕੜਾਈ ਜਾਂ ਲੁਕਣਮੀਚੀ ਖੇਡਣਾ
- ਕੋਈ ਸਮੂਹਕ ਸੰਸਥਾ ਵਾਚਿ ਹਸਿਆ ਲੈਣਾ ਜਵਿ - ਪੁਲਿਸ ਐਥਲੀਟ ਲੀਗ (Police Athletics League), ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਕੱਲਬ (Boys and Girls Clubs), ਅਤੇ YMCA ਜੇ ਕਲਾਸਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤਵਿਧਿਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕੁਦਰਤੀ ਚੜਾਈ ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਾਚਿ ਖੇਡਣਾ
- ਕਸਿ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਨਾਰੇ, ਝੀਲ ਜਾਂ ਨਦੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ
- ਮਲਿ ਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਣਾ ਜਵਿ - ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ, ਫਰਸ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਚੰਗੀ ਪੋਸਟਕਿਤਾ (ਖਾਣਾ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜਤਿ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।



★ ਖੇਡਾਂ

ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਸਾਖਿਣ ਵਾਚਿ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੀ ਖੇਡਾਂ ਵਾਚਿ ਹਸਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਿ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਦਲਿਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਾਚਿ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਦਓ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਹਤਿ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵਾਚਿਰ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤਵਿਧਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।
- 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਲਿ ਕਸਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਨਜਿਮ ਮੰਨਣਾ, ਮਲਿਜੁਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਣਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕਸਿ ਖੇਡ ਵਾਚਿ ਹਸਿਆ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰਕ ਇਮਤਹਿਨ ਲਾਿਆ ਗਾਇਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵਾਸਤਵਕਿ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਖਡਿਾਰੀ ਨਹੀ ਬਣ ਪਾਉਂਦੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਓ ਜਾਂ ਮਲਿ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹੋਸਲਾ ਵਧਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜਾਂ ਖੁਦ ਹੀ ਕੋਚ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਕੋਚ ਬਣ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਾਚਿ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਜਵਿ ਤੈਰਾਕੀ, ਟੈਨਿਸ ਜਾਂ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਅਤੇ ਨਾਚ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।



★ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਚਿ ਖਚਿ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਲਿ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਚਿ ਤਣਾਅ ਲਾਇਓ।
- ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਲਿਕੁਲ ਠੀਕ ਸਾਜੇਸਾਮਾਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਵਿ - ਹੈਲਮਟ, ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਪੇਡ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੇਡ, ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਪੇਡ ਆਦਿ।
- ਬੋਲਣ /ਗਾਉਣ ਦੇ ਨਜਿਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲੋ: ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਚ ਲੈ ਰਹਿਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਗਾਇਆ ਨਹੀ ਜਾ ਰਹਿਾ ਪਰ ਫਰਿ ਵੀ ਉਹੋ ਬੋਲ ਪਾ ਰਹਿਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹੋ ਸਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਖਿਓ ਕਿ ਦਿਰਦ, ਬੇਹੋਸ਼, ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਮੰਨ ਕਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਾਚਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਵਾਚਿ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕਸਿ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਨੌੜੇ ਤੋਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਧਾਇਨ ਰਖੋ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਪਾਣੀ ਵਾਚਿ ਵੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ।

★ ਮੋਟਾਪਾ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਚਿ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਜਾ ਕੇ ਇਹੋ ਸਹਿਤ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕਹਿਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 20% ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਫਿਾਰਸ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਵਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਨਿਆਂ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ	ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚੀਨੀ ਭਰੀ ਮਠਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫੱਲ ਦਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ	ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਾਇਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ। ਸੋਡਾਂ, ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਵਿ ਟਾਫੀਆਂ, ਬਸਿਕੁਟ ਅਤੇ ਚਪਿਸ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਲਿ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਾਣਾ	ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਨੇਕਸ ਨੂੰ ਦੁਰ ਕਰ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੇਕਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਥਿ ਸਮੇਂ ਵਾਚਿ ਵਰਤਾਓ। ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਦਓ।
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਨਾਮ, ਸਜ਼ਾ ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਵਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਾਚਿ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਰਵਿਰ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਖਾਓ।
ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ	ਪਰਵਿਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਗਿੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਾਖਿਣ ਲਈ

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਾਬਾਂ**
- THE BERENSTAIN BEARS AND TOO MUCH TV - Stan & Jan Berenstain
- TODDLEROBICS: ANIMAL FUN - Zita Newcome
- THE BUSY BODY BOOK - Lizzy Rockwell
- ਸੰਸਥਾਵਾਂ**
- HEALTHY CHILDREN www.healthychildren.org
- KIDSHEALTH www.kidshealth.org