



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ (888) CHS-4KIDS (888-247-4543).
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ
ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ www.chs-ca.org 'ਤੇ ਜਾਓ



ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ

1300 West Fourth Street

Los Angeles, CA 90017

(213) 240-5900

(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

ਕਸਰਤ

ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ



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

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ।



ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਖਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣ ਕੇ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ।

★ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ★

ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤਾਕਤ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗਏ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ

ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ

ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

2-3 ਸਾਲ

ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ

ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਖੇਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਝੁਲਣਾ ਅਤੇ ਸੈਂਡਬੈਕਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ

4-5 ਸਾਲ

ਵਧੇਰੇ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਗਠਿਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗੋਂਦਾਂ ਅਤੇ ਹੁਪਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨਾ

6-12 ਸਾਲ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸੰਗਠਿਤ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਹੌਪਸਕੈਚ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ

★ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ★

ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

★ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਬੱਚੇ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਕੋਨਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਪੈਰੈਂਟਲ ਫਿਲਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ
- ਇਸ ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਣਉਚਿਤ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

★ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੀਏ

- ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਸਕ੍ਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਜ਼ੋਨ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੈਡਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੋ

★ **ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਮੁਫ਼ਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫ੍ਰਿਸਬੀ ਕੈਚ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਖੇਡ
- ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ
- ਟੈਗ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ ਖੇਡਣਾ
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਪੋਰਟ ਲੀਗ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਸਥਾਨਕ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ
- ਕਿਸੇ ਬੀਚ, ਝੀਲ ਜਾਂ ਨਦੀ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਤੇ ਝਾੜਨਾ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ 'ਚ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਮੇਲ ਹੈ



★ **ਖੇਡਾਂ**

ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕਈ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਦ-ਕਾਨ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ
- ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਟੀਮ ਵਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ - ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਚ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਜਾਂ ਆਪ ਕੋਚ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਕੋਚ ਬਣੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੈਰਾਕੀ, ਟੈਨਿਸ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਜਾਂ ਡਾਂਸ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



★ **ਸੁਰੱਖਿਆ**

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੈਲਮੇਟ, ਕੂਹਟੀ ਦੇ ਪੈਡ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੈਡ, ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੈਡਿੰਗ
- ਗੱਲ ਕਰਨ/ਗਾਉਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ
- ਬਾਹਰ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਗੀਅਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪੀ, ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ 4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1½ ਇੰਚ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ

★ **ਮੋਟਾਪਾ**

ਲਗਭਗ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਅਮਰੀਕੀ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇਰ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ (ਅਮਰੀਕੀ ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ, 2024।)। ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 95ਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਘਾਟ; ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਖਾਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ

ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਤਾਜ਼ਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਤਿਆਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀ, ਕੂਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਵਰਗੇ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵੱਧ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰਾਤ 7 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੋ ਖਰਾਬ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਓ। ਬੱਚੇ ਉਹੀ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ

- ABC YOGA
Christiane Engel
- OH, THE THINGS YOU CAN DO THAT ARE GOOD FOR YOU!
ALL ABOUT STAYING HEALTHY
Tish Rabe
- THE BUSY BOOK
Lizzy Rockwell

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

- ਹੈਲਥੀ ਚਿਲਡਰਨ
www.healthychildren.org
- ਕਿਡਸਹੈਲਥ
www.kidshealth.org
- ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਔਫ਼ ਪੀਡਿਆਟ੍ਰਿਕਸ
www.aap.org