

ਫਰਤੀਲਾ ਖੇਡਣਾ

2-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ
ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ



ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਵੇ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੁਸਤ ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਵਾਸਤੇ 90 ਮਿੰਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਉਹ ਦੂਸਰਾ ਨਾ ਕਰੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਹ ਖੇਡ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡ ਚੁਣੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਾਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਖੋਜੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਈਡ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨੱਚਣਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁਸਤ ਹੈ, ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਚੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ – ਤੁਹਾਡੀ ਹਰਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ ਕਰਦੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਚੁਸਤ ਬਣੇਗਾ।

ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਉ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਸਭ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਸੀਹਤ ਲਈ, ਇਥੇ ਜਾਵੋ
www.2010legaciesnow.com/leap_bc/
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਲਾਈਨ: ਡਾਇਲ 811
ਡਾਇਲ ਏ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ: ਡਾਇਲ 811 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ
1-800-667-3438
ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ 604-732-9191
ਜਾਂ ਜਾਵੋ www.dialadietitian.org



ActNowBC

Nutrition
LINK
community society



ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

- 1 ਮੌਜੂਦਾ ਮਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਉਰਜਾਮਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।
ਬਾਹਰ ਜਾਉ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਖੋਜੋ। ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੋ, ਬੁਲਬੁਲੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ, ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਖੇਡੋ, ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਉ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਵੋ।
- 2 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਤੁਰ ਕੇ ਸਟੋਰ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਾਲ ਲਾਵੋ।
- 3 ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪਤਾ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਨੇਬਰਹੁਡ ਪਲੇਸਿਸ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਸਤੀ ਮਜ਼ੇ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਈਸ ਸਕੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ।
- 4 ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ, ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਟੀ.ਵੀ. ਨਾ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਰ ਸਟੋਰ ਖੇਡ, ਬਲਾਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਿਲਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਲੁੱਕਾ ਛੁੱਪੀ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਤੇ ਨੱਚਣਾ।

ਵਿਅਸਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੇਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਕੀਪਿੰਗ ਐਕਟਿਵ ਟੂਗੈਦਰ ਦਾ ਪਲੈਨਰ ਇੰਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ:

www.dietitians.ca/healthystart/Active_Living_Planner.pdf

