सक्रिय परिवार बन्नुहोस्

परिवारको रुपमा थप सक्रिय बन्नको लागि 10 उपायहरू

बालबालिका तथा सबै उमेरका वयस्कहरूको लागि शारीरिक क्रियाकलाप महत्वपूर्ण हुन्छ । परिवारको रुपमा सक्रिय बनेर सबैलाई फाइदा पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ । वयस्कहरूलाई हप्तामा 2½ घण्टा, र बालबालिकाहरूलाई दिनमा 60 मिनेट शारीरिक क्रियाकलाप गर्न आवश्यक पर्छ । आफ्नो परिवारको व्यस्त कार्यतालिकामा थप क्रियाकलाप थप्नको लागि यी उपायहरूको अनुसरण गर्नुहोस् ।

1 विशेष क्रियाकलापको समय तोक्नुहोस्

सम्पूर्ण परिवार उपलब्ध भएको सप्ताहभर समय अवधि निर्धारण गर्नुहोस्। यी मध्ये थोरै समय शारीरिक क्रियाकलापमा लगाउनुहोस् । रात्री खाना खाइसकेपछि केही सक्रिय कार्य गर्न प्रयास गर्नुहोस् वा सप्ताहान्त बिहानी हिँडडुलबाट सुरु गर्नुहोस् ।

2 अगाडीको योजना बनाएर आफ्नो प्रगति ट्र्याक गर्नुहोस्

आफ्नो क्रियाकलाप योजनाहरूलाई पारिवारिक पात्रोमा लेख्नुहोस्। बच्चाहरूलाई क्रियाकलापको योजना बनाउन सहयोग गर्न दिनुहोस् । हरेक क्रियाकलापको समापन पश्चात् यसको जाँच गर्न तिनीहरूलाई अनुमति दिनुहोस् ।

3 घर वरपरको कामहरू सम्मिलित गर्नुहोस्

आगन तथा घर वरपरको सक्रिय काम-काजमा बच्चाहरूलाई शामिल गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई घाँस जमा गर्न, झारपात ओखल्न, बिरुवा रोप्न, वा भ्याकुम लगाउन सहयोग गर्न दिनुहोस् ।

4 उपलब्ध भएको कुराको उपयोग गर्नुहोस्

केही वा उपकरण (औजार) वा सुविधाहरूको आवश्यकता नपर्ने क्रियाकलापहरूको योजना बनाउनुहोस्। उदाहरणहरूमा हिडडुल, जगिङ, जम्पिङ रोप, प्लेयिङ ट्याग, र नाचगान समावेश छ। नि:शुल्क वा न्यूनतम शुल्कमा तपाईंको समुदाय मनोरञ्जन केन्द्रले प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू खोज्नुहोस् ।

5 नयाँ सीपहरूको विकास गर्नुहोस्

जिमन्यास्टिक, डान्स, वा टेनिस जस्ता बच्चाहरूले मनोरञ्जन गर्न सक्ने कक्षाहरूमा तिनीहरूलाई भर्ना गर्नुहोस् । अभ्यासमा तिनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् । यसले क्रियाकलापहरूलाई रमाइलो र मनोरञ्जक बनाइ राख्नेछ, र नयाँ सीपहरूको आरम्भ गर्नेछ ।

6 सबै मौसमको स्थितिको लागि योजना

मौसमको स्थितिमा निर्भर नगर्ने केही क्रियाकलापहरू रोज्नुहोस् । मलमा हिडडुल गर्न, भित्रै पौडी खेल्न, वा सक्रिय भिडियो गेम खेल्न कोसिस गर्नुहोस्। मौसम राम्रो भएको बेला बोनसको रुपमा बाह्य क्रियाकलापहरूको मजा लिनुहोस् ।

7 टिभी बन्द गर्नुहोस्

कसैले पनि दिनमा 2 घण्टाभन्दा लामो समय भिडियो गेम खेलेर, टिभी हेरेर, र कम्प्युटरको प्रयोग गरेर (विद्यालयको कामको लागि बाहेक) बातउन नसक्ने नियम बनाउनुहोस् । टिभी श्रृंखलाको सट्टामा सक्रिय पारिवारक खेलहरू खेल्नुहोस्, मनपर्ने गीतमा नाच्नुहोस्, वा हिडडुल गर्न जानुहोस् ।

8 सानोबाट सुरु गर्नुहोस्

एउटा नयाँ पारिवारिक क्रियाकलाप आरम्भ गरेर सुरु गर्नुहोस् र तपाईंलाई सबैजना तैयार छन् भन्ने लाग्दा अन्य थप्नुहोस्। कुकुरलाई लामो हिड्डुलको लागि लैजानुहोस्, अर्को बल खेल खेल्नुहोस्, वा अतिरिक्त व्यायाम कक्षाको लागि जानुहोस् ।

9 अन्य परिवारहरूलाई समावेश गर्नुहोस्

अन्यलाई आफ्नो पारिवारिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुनको आमन्त्रित गर्नुहोस् । शारीरिक रुपमा सक्रिय हुँदाको समयमा साथीहरूसँग समय व्यतित गर्नु तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि सबैभन्दा राम्रो उपाय हो। बलिङ जस्तो सक्रिय खेल वा अब्सट्याकल कोर्स, वा मनोरन्जात्मक क्लबमा सहभागी हुनुको साथै पार्टीहरूको योजना बनाउनुहोस् ।

10 रमाइलो शारीरिक क्रियाकलापको सँगै परिवारलाई वनभोजमा लैजानुहोस्

परिवारको रुपमा रमाइलो गर्ने समय हुन्छ, नतिजाको रुपमा केही क्रियाशिल कुराहरू गर्नुहोस् । परिवारलाई वनभोजमा लैजान चिडियाखाना, पार्क, वा लेकको भ्रमण गर्ने योजना बनाउनुहोस् ।