



بچپن سے ہی ورزش بچوں کی بنیادی نشونما میں مددگار

لاہور(وائس آف ایشیا)بچپن سے ہی ورزش کی عادت بچوں کی بنیادی نشونما میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ لیکن ہمارے ہاں موبائل اور لیپ ٹاپ کے زمانے میں کھیل کود پر دھیان کم ہی ہوتا جا رہا ہے جس کی وجہ سے بچوں کی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ بچوں میں کھیل کود اور دیگر سرگرمیاں اب نہ ہونے کے برابر ہیں۔ مضبوط پٹھوں، صحت مند اور بیماریوں سے دور زندگی گزارنے کے لئے ورزش بے حد ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل 8 ورزشیں ایسی ہیں جو آپ انہیں کھیل ہی کھیل میں سکھا سکتے ہیں

ایروبک



یہ بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے یکساں مفید ہے۔ اس سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ اگر یہ باقاعدگی سے کی جائے اور اسکے دورانہ میں اضافہ کر دیا جائے تو اس سے بچوں کا دل مضبوط اور تمام خلیات کو آکسیجن فراہم کرنے کے لئے جسم کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ باسکٹ بال، سائیکلنگ، تیراکی، جوگنگ، ٹینس اور والکنگ بھی ایروبک سرگرمیوں کا حصہ ہیں۔

اسٹریچنگ



اسٹریچنگ بچوں کیلئے کسی مزے کے گیم کی طرح ہوتی ہے۔ اسکی مدد سے جوڑوں اور پٹھوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ اور

وہ بآسانی حرکت میں رہتے ہیں۔ بچوں کو لگنے والی چوٹ کے خطرات بھی کم ہوجاتے ہیں۔ بچوں کے جسم کو لچک دار اور فعال بنانے کے لئے آپ اسٹریچنگ کی مشق کے لئے کھلونوں جیسے گاڑی اور بال وغیرہ کا استعمال بھی کرسکتے ہیں۔

جمپنگ



بچوں کی پسندیدہ ہے۔ بچوں کو جمپنگ کے مختلف انداز سکھائیں ساتھ ساتھ جمپنگ کے مواقع فراہم کریں۔ اس سے انکے پٹھے مضبوط ہونگے۔ گھٹنوں کی صحت کو فروغ حاصل ہوگا اور آپکا بچہ زیادہ فعال رہے گا۔

پش اپ



میڈیا کے ذریعے اب بچے بھی پیش اپ کے شوقین ہو گئے ہیں۔ اگر
پیش اپ اور پل اپ اور اس طرح کی دیگر مشقیں بچوں سے کروائی
جائیں تو یہ انکے لئے مفید ثابت ہونگی۔

ہولاہوپ



بچوں کی توانائی میں اضافہ کے لئے ہولاہوپنگ بڑی مددگار ثابت
ہوتی ہے جو انہیں کھیل کے ساتھ ساتھ فٹ بھی رکھتی ہے۔

رسی کودنا



بچوں کو ایسی ورزش کے مواقع فراہم کریں جسمیں انہیں ورزش کا احساس بھی نہ ہو اور کھیل کھیل میں ورزش بھی ہو جائے۔ ایسی صورت میں رسی کودنا بہترین ہے۔ بچوں کو رسی کودنے کے مختلف انداز سکھائیں تاکہ انکی دلچسپی برقرار رہے۔

لٹکنا



چھوٹے بچوں کے لئے آپ اپنے گھر میں ہی رسی اور راڈ یا ٹائر کی مدد سے ایسا انتظام کریں کہ بچے آسانی سے اسے پکڑ کر لٹک

سکیں۔ یہ کوئی مشکل کام نہیں اگر آپ ایسا کر دیں تو یہ آپکے بچے کی جسمانی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوگا۔

جھولا



جھولا تقریباً ہر گھر میں ہی موجود ہوتا ہے۔ جھولا بذات خود بچوں کے لئے کسی مشق سے کم نہیں۔ اسٹریچنگ اور فعال رہنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ بچوں کے پسندیدہ کاموں کے ذریعے انہیں ایکٹو رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔