

**Dienststelle Volksschulbildung**



**Bewegung fördert gesundes Körpergewicht. Elterninformation tamilisch**

**உடற்பயிற்சி ஆரோக்கியமான உடல்நிறையை ஊக்குவிக்கும்.**

பெற்றோருக்கான தகவல்கள்

பிள்ளைகள் ஓடியாட விரும்புவார்கள். சுவிற்சர்லாந்தில் அவ்வாறு ஓடியாடித் திரிவது கவலைப்பட வேண்டியளவுக்குக் குறைவாயுள்ளது. பலம் குறைவாக இருப்பதாலும் பொறுமையின்மையாலும் குறைவாக அசைவதினால், மேலும் மேலும் அநேகமான பிள்ளைகளுக்கு இலகுவான அன்றாட பயிற்சிகளைக் கூட வெற்றிகொள்வதில் சிரமம் இருக்கின்றது. மாறியுள்ள ஓடியாடித் திரியும் பழக்கத்துடன் உணவுப்பழக்கமும் மாறியுள்ளது. மேலதிக உடல்நிறை அதனது அனைத்து தேகாரோக்கிய விளைவுகளுடன் ஒரு முக்கிய விடயமாகியுள்ளது.

உடல்நிறை சக்தித்தேவையின் ஒரு வெளிப்பாடு. உட்கொள்ளப்படும் உணவின் அளவும் சக்தியைப் பெறப் பாவிக்கப்படும் உணவின் அளவும் சமனாக இருக்க வேண்டும்.

**போதியளவு அசைவும் சத்துள்ள உணவும் → சாதாரண உடல்நிறை**

உங்கள் பிள்ளை ஆரோக்கியமாக வாழ உதவுங்கள்:

- எல்லாவிதமான உடற் செயற்பாடுகளுக்கும் ஆதரவளியுங்கள்.
- உடலசைவு குறைந்த அசைவற்ற செயற்பாடுகளான தொலைக்காட்சி பார்த்தல் அல்லது கணினி விளையாட்டுக்கு வரையறை ஏற்படுத்துங்கள்.
- முன்மாதிரியாக இருங்கள்: ஓடியாடித்திரிதலிலுள்ள ஆனந்தத்தையும் சமபோசாக்குள்ள உணவுப் பழக்கத்தையும் பிள்ளைக்கு முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டுங்கள் (உணவு பற்றி „rundum fit“ என்னும் பெற்றோருக்கான சுகநலத்தகவல் செயற்றிட்டத்தின், „Gesunde Ernährung für Kinder“, என்னும் பிரசுரத்தை வாசியுங்கள்).

பிள்ளைகள் குறைவாக அசைவார்களேயானால், இயற்கையான அசைவுகள் குறைவடையும். அது காலக்கிரமத்தில் பிள்ளையின் அசையும் ஆற்றலில் விளைவை ஏற்படுத்தும்: வயது வந்த பருவத்தில் சவால்களைச் சமாளிக்க முடியாத ஒரு குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும்.

**தொலைக்காட்சியையும் கணினியையும் பிரயோசனமாகப் பயன்படுத்தவும்**

சுவிற்சர்லாந்தில் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 2.75 மணித்தியாலங்கள் தொலைக்காட்சி பார்க்கப்படுகின்றது. இந்த அளவு படிப்படியாக அதிகரித்துக்கொண்டு செல்கின்றது. அது ஒரு வருடத்தில் 3 மாதங்களாக (ஒரு நாளைக்கு 12 மணித்தியாலங்கள்) அல்லது 80 வருடமாகக் கணிப்பிடப்படும் மனித வாழ்வுக்காலத்தில் 18 வருடங்களாக இருக்கின்றது. இதற்குப் பின்விளைவுகளுண்டு:

- அதிகளவில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கும் கூடிய உடல்நிறைக்கும் தொடர்புண்டு.
- அதிகளவு தொலைக்காட்சி பார்க்கும் பிள்ளைகளும் இளம்பருவத்தினரும் பாடசாலைப்புள்ளிகளில் சாதாரணமாகக் குறைவாக இருக்கின்றார்கள்.
- தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நேரத்துக்கும் ஆத்திரப்படும் பழக்கத்துக்கும் தொடர்பு உண்டாகின்றது.

## குறிப்புகள்

- பிள்ளைகள் பலமாகப் பெற்றோரைப் பார்த்து தம்மை ஒழுங்குபடுத்துவர். ஒரு பிரயோசனமான தொடர்புச்சாதன நுகர்வு எப்படியானது என்று பிள்ளைகளுக்கு வாழ்ந்து காட்டுங்கள்.
- தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, பிள்ளைகளை வெளியில் விளையாட அனுப்புங்கள்.
- பிள்ளைகளின் அறைக்குள் இலத்திரனியல் தொடர்புச்சாதனங்கள் (elektronischen Medien) இருக்கக் கூடாது.
- உங்கள் பிள்ளைகளை வன்முறை, பாலியல், அல்லது இனவிரோத உள்ளடக்கங்களைக் கொண்ட காட்சிகளிலிருந்து பாதுகாருங்கள்.
- எதையாவது உங்கள் பிள்ளை விரும்புகின்றது என்றால், ஏன் அதனை விரும்புகின்றது என்று கூற விடுங்கள்.
- தொடர்புச்சாதன நுகர்வுநேரத்தைக் குறிப்பிடுங்கள். இந்த ஒழுங்கு கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்று கண்காணிப்பதுடன், மீறப்படுமானால் ஏற்படும் விளைவு பற்றியும் பேசுங்கள்.

நாளொன்றுக்கு ஆகக் கூடியளவு தொலைக்காட்சி பார்க்கக் கூடிய நேரம் பற்றிய ஒழுங்கு:

- சிறிய பிள்ளைகள்: 5 தொடக்கம் 10 நிமிடங்கள்
- பாடசாலைக்குப் போகும் வயதையடையாதவர்கள்: 30 நிமிடங்கள்
- 6 தொடக்கம் 9 வயது வரை: 1 மணித்தியாலம்
- 10 தொடக்கம் 13 வயது வரை: 1.5 மணித்தியாலங்கள்

## பலதரப்பட்ட உடற்பயிற்சிகள்

பிள்ளைகள் நன்கு கிரகிப்பதற்கும், அழுத்தங்களையும் ஆத்திரங்களையும் குறைத்துக்கொள்வதற்கும் உடற்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன. இளம்பருவத்தினர் பாடசாலை முடியும் வயதில் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒரு மணித்தியாலமாவது பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும், வயது குறைந்த பிள்ளைகள் நிச்சயம் இன்னும் அதிகமாகச் செய்ய வேண்டும். அசைவின் வடிவங்கள் பலதரப்பட்டவையாக இருக்க வேண்டும். துறைசார் நிபுணர்கள் ஐந்து வகையினதாக அசைவினைப் பிரித்திருக்கின்றார்கள் (பார்க்க பிரசுரம் பக். 10):

- **இதய - குருதிச் சுற்றோட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தல்**  
நடத்தல், நீந்துதல், சைக்கிள் ஓடுதல், அசையும் விளையாட்டுக்கள் போன்றனவற்றுக்கூடாக
- **தசையைப் பலப்படுத்தல்**  
ஏறுதல் அல்லது பலப்பயிற்சிகளுடாக
- **எலும்புகளைப் பலப்படுத்தல்**  
கயிறடித்தல், நடத்தலூடாக
- **ஆற்றலை மேலும் அதிகரித்தல்**  
நோக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட விளையாட்டுப் பயிற்சிகள், அன்றாட பயிற்சிகளுக்கூடாக
- **அசையும் தன்மையைப் பாதுகாத்தல்**  
உடற்பயிற்சிகளுக்கூடாகவும், பொருத்தமான விளையாட்டு முறைகளுக்கூடாகவும்

## திறந்த வெளியில் விளையாடுதல்

எங்கே ஆபத்தில்லாமல் விளையாடலாம் என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குக் காட்டுங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு அருகேயிருக்கும் காடு, விளையாட்டு மைதானம், குளம் போன்றவற்றைக் காட்டுங்கள். வீட்டுக்கு வெளியேயுள்ள விளையாட்டுக்களை ஊக்குவியுங்கள்:

- ஒவ்வொரு நாளும் வெளியில் செல்லுதல் - மழை பெய்தாலும் கூட.
- தோட்டத்துக்குள் எல்லாவற்றையும் பூட்டி வைக்க வேண்டாம், பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டாம் அல்லது வேலியிட்டு வைக்க வேண்டாம்.
- விளையாட வசதியாக இடத்தை மிச்சப்படுத்தி மோட்டார்வண்டிகளை நிறுத்தவும், விளையாட இடத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதற்காக அதனை இடம் மாற்றி நிறுத்தவும்.

## அன்றாடம் அதிகம் அசைவதற்கான குறிப்புகள்

- உங்கள் பிள்ளையைப் பாடசாலைக்கு நடந்து, Kickboard அல்லது துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்ல அனுமதியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையைக் கடையிலுள்ள சாமான்கள் வைத்துச் செல்லும் வண்டியைத் தள்ள விடுங்கள்.
- உயர்த்தி (Lift)யையும் உருளும்படிகளையும் பாவிப்பதற்குப் பதிலாக, படிகளை இணைந்து ஏறுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையை வீட்டு வேலைகளைச் சேர்ந்து செய்ய விடுங்கள் (கலத்தல், பிசைதல், தரையைத் துப்பரவு செய்தல், மரத்துக்கு நீருற்றல், தூசி தட்டல் போன்றவை).
- பிள்ளைதள்ளும் வண்டியை மிக அவசியமான போது மட்டும் பாவிப்புகள்.

இக்கட்டுரை அரசுக்விசேசைவமையத்தின் „rundum fit“என்னும் சுகநலசெயற்றிட்டத்தின் பிரசுரமான, „பயிற்சி தேகாரோக்கியமான உடற்பருமனை ஊக்குவிக்கும்“ என்பதன் சுருக்கமாகும்.

[www.volksschulbildung.lu.ch](http://www.volksschulbildung.lu.ch) > Projekte

லுற்சேன், ஆவணி 2008