

# ব্যায়ামের সপক্ষে



শিশুদের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ এবং উদ্বেগ ও হতাশার অনুভূতি কমানোর জন্য ব্যায়াম একটি দুর্দান্ত উপায়। আপনার বাচ্চাদের সাথে মিলেমিশে শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়াটা আরও ভালো ব্যাপার! এটি আপনার মস্তিষ্ক এবং শরীরের জন্য স্বাস্থ্যকর, এবং আপনাদের উভয়ের জন্যই এটি খুব মজার হতে পারে!

বিষাক্ত মানসিক চাপের প্রভাবের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য ব্যায়ামও একটি ভালো উপায়। এটি স্থূলতা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে। শিশুদের দৈনন্দিন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আচার-আচরণ এবং একাগ্রতা উন্নত করতে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং স্ট্রেস হরমোন কমাতে সাহায্য করতে পারে— সবই এমন এক-একটা ক্ষেত্র যা প্রতিকূল শৈশবকালীন অভিজ্ঞতাগুলি (ACEs) দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।

## আপনার বাচ্চাদের পর্যাপ্ত শারীরিক ব্যায়ামে সাহায্য করার জন্য কিছু ভাবনা রাখা হল:

- **স্ক্রীন বন্ধ করুন।**

ঘরের ভিতরে বা বাইরে সক্রিয় খেলার ব্যাপারে উৎসাহিত করুন। নিয়মিত হাঁটা বা সাঁতার কাটার মতো শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলিকে পারিবারিক জীবনের অংশ করে তুলুন। ফোন, টেলিভিশন এবং অন্যান্য স্ক্রীন ডিভাইস সহ স্ক্রীন টাইম প্রতিদিন 1 ঘণ্টার মধ্যে সীমিত রাখুন। 18 মাসের কম বয়সী শিশুদের জন্য, ভিডিও চ্যাটিং ছাড়া স্ক্রীন টাইম (যাতে তারা পরিবার, বন্ধু বা দাদু-দিদার সাথে কথা বলতে পারে) ব্যবহার বারণ করা উচিত। 18-24 মাস বয়সী শিশুদের একা একা স্ক্রীন দেখা উচিত নয়।

- **খেলার জন্য আগে থেকে পরিকল্পনা করুন।**

আপনার সন্তানের খেলার জন্য সময় এবং জায়গা নিশ্চিত করুন। ব্যায়ামকে অগ্রাধিকার না দিলে, এটা হয়ে উঠবে না। এটি আপনার ক্যালেন্ডারে রাখুন এবং সক্রিয় পারিবারিক ভ্রমণের পরিকল্পনা করুন। একসাথে খেলাধুলা করাটা পারিবারিক স্বাস্থ্যকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করবে এবং দুর্দান্ত বন্ধন গড়ার সুযোগও দেবে!

- **সক্রিয় খেলনা দিন।**

বল খেলা এবং ছলা-ছপস-এর কথা ভাবুন। ব্যবহৃত ট্রাইসাইকেল এবং রাইড-অন খেলনার ব্যাপারে নজর রাখুন। শুধু এই জিনিসগুলি চারপাশে থাকাটা আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে সক্রিয় সময়ে ব্যস্ত রাখতে সাহায্য করতে পারে। আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞকে আশপাশের কমিউনিটি পার্কগুলির এবং সক্রিয় খেলা সমর্থন করে এমন অন্যান্য সংস্থানগুলির তালিকা দিতে বলুন।

### সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স। (2018)। ঘুম। <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> থেকে সংগৃহীত

বুর্কে হ্যারিস, এন. (2018)। গভীরতম কুপ: শৈশবকালীন প্রতিকূলতার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব নিরাময়। নিউ ইয়র্ক, NY: হাউটন মিলফিন হারকোর্ট।

নল, জে জি, স্মিথ, পি কে, সুসমান, ই জে, এবং পুটনাম, এফ ডব্লিউ (2006)। ঘুমের ব্যাঘাত এবং শৈশবকালীন যৌন নির্যাতন। জে পেডিয়াট্রিক সাইকোল, 31(5), 469-480। doi:10.1093/jpepsy/jsj040

উলফসন, এআর, এবং কারস্টাদন, এমএ (2003)। কিশোর-কিশোরীদের ঘুমের ধরণ এবং স্কুলের কর্মক্ষমতা বোঝা: একটি সমালোচনামূলক মূল্যায়ন। স্লিপ মেড রেভ, 7(6), 491-506।

ওয়াল্ডে, ডি., এবং লেরেয়া, এস টি (2014)। বুলিং অ্যান্ড প্যারাসোমনিয়াস: আ লন্জিচুডিনাল কোহোর্ট স্টাডি। পেডিয়াট্রিক্স, 134(4), e1040-1048। doi:10.1542/peds.2014-1295

