ንቁ ጨዋታ

NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ

ጤናማ ልምዶች አስቀድመው ይጀምራሉ

ጥሩ የእንቅስቃሴ ልምድ የሚጀምረው ገና በልጅዎ ትንሽነት እድሜዎ እያሉ ነው። በጨቅላ ህፃንነት እድሜ ልጅዎ ለእድሜ ልኩ ጤናማ የሚያደርጉትን የጨዋታ ልምዶች ሊያዳብሩለት ይችላሉ። ልጅዎ ከእርስዎ እነዚህን ነገሮች በመማር ንቁ እንዲሆን ሲያደርጉት እርሱም ተመሳሳይ ተግባራትን አብረው ለመፈፀም ይሞክር።

የጨዋታ ጊዜ የንቃት ጊዜ ሊሆን ይችላል!

ለጨቅላ ህፃን ልጅዎ

- ለልጅዎ አስደሳች ጊዜ በመፍጠር ከዥዋዥዌ ወይም ከሚያነጥር ወንበር የጨዋታ ጊዜ አብረው በማሳለፍ ልጅዎትን ንቁ እንዲሆን ያድርጉ። ይህም ሰውነቱን እንዲዘረጋጋ፣ ነገሮችን በመንጠራራት መንካት እንዲችል እና ነገሮችን በእግሩ እና በእጁ መምታት እንዲችል የሚያግዘው ሲሆን ይህም ለመገልበጥ እና ቀና ብሎ ለመቀመጥ መሰረታዊ ፋይዳ አለው።
- በልጅዎ መኝታ ክፍል ውስጥ ቲቪ አያስቀምጡ። ከልጅዎት ጋር ባወሩ እና በተጫወቱ ቁጥር ጤናማ እድገቱ ይበልጥ እየተጠበቀ ይሄዳል።

ለታዳጊ ልጅዎ

- ንቁ የሆኑ ልጆችን የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል። በዳንስ፣ በዝላይ እና አብሮ በመራመድ መንቀሳቀሳችሁን ቀጥሉ።
- ቴሌቪዥን የሚያዩበትን ጊዜ በቀን 2 ሰዓት ወይም ከዛ በታች እንዲሆን ለማድረግ ይሞክሩ። በቤት ውስጥ እና ከቤት ውጭ ብዙ የመጫወቻ ጊዜ የሚያሳልፉ ልጆች ሲያድጉ የበለጠ ጤናማ እና ንቁ የመሆኑ እድሉ አላቸው።

ትምህርት ቤት ላልገባ ልጅዎ

- ከቤት ውጪ አንድ ላይ አብራችሁ ጊዜ በማሳለፍ ልጅዎ ንቁ እና የተለያዩ ነገሮችን መማር/መልመድ እንዲችል ያግዙ።
- በቀን ለ2 ሰዓት ወይም ከዚያ ላነሰ ጊዜ ብቻ ቴሌቪዥን፣ የቪዲዮ ጌሞች እና ኮምፒውተሮችን እንዲጠቀም ያድርጉት። በቀን ከሁለት ሰዓት ለበለጠ ጊዜ ቴሌቭዥን የማየት ልምድ ያዳበሩ ልጆች እያደጉ ሲሄዱ የሰውነታቸው የክብደት መጠን እየጨመረ ከቁጥጥር ውጪ ይሆናል።

ለራስዎ እና ለቤተሰብዎ

- ንቁ ሆነው ጊዜዎትን ሲያሳልፉ ልጅዎም ከእርስዎ ጤናማ የሆኑ ልምዶችን እየተማረ ይሄዳል።
- የጨዋታ ጊዜ፣ የምግብ ጊዜ እና የመኝታ ጊዜ ሁልጊዜም በተደጋጋሚ የተለመደ እንዲሆን በማድረግ የእለት ተዕለት ህይወትን በቀላሉ መምራት ይችላል።
- ከልጅዎ ሃኪም፣ ከቅድመ ክብካቤ እና የትምህርት ባለሙያ እንዲሁም ከሌሎች ወላጆች ጋር በመወያየት የጨዋታ ጊዜ ለመወሰን ጥሩ ሃሳቦችን ማግኘት ይችላሉ።