

# स्वस्थ बच्चे के लिए स्वास्थ्यप्रद नित्य-कर्म



## स्क्रीन पर बिताया जाने वाला समय सीमित करें और सोने से 1 घंटा पहले कोई स्क्रीन टाइम नहीं

इससे शरीर को शांतचित्त रात्रि की तैयारी करने में मदद मिलेगी। यदि आपकी संतान को पर्याप्त नींद नहीं मिलती है, तो उसके शरीर को आराम नहीं मिल सकता है और वह अगले दिन के लिए तैयार नहीं हो सकता है। अपनी संतान के मनोरंजनात्मक स्क्रीन टाइम को 2 घंटे से अधिक की अवधि का न होने दें, इसमें TV देखना, वीडियो गेम्स खेलना या कंप्यूटर या फोन देखना शामिल है।

- > वयस्क सकारात्मक आदर्श बन सकते हैं। पूरा परिवार मिलकर स्क्रीन बंद कर सकता है और परिवार के तौर पर इकट्ठे कोई गतिविधि कर सकता है।
- > यदि फिर भी आपके घर में युवा लोगों को सोने से 1 घंटे पहले स्क्रीन बंद करने में दिक्कत होती है, तो सप्ताह में 1 रात सोने से 1 घंटे पहले सभी स्क्रीनें बंद करके धीरे-धीरे शुरुआत करें और फिर इसे धीरे-धीरे बढ़ाएँ।
- > सोने वाले कमरों से स्क्रीनें हटा दें ताकि घर में वयस्क स्क्रीन के प्रयोग पर नज़र रख सकें और अतिरिक्त रोशनी से नींद की क्वालिटी में बाधा न पड़े।

## बच्चों में छोटी आयु से ही दांतों की स्वच्छता को बढ़ावा दें

- > दिन में दो बार ब्रश करना उनकी दिनचर्या में शामिल करें
- > अपने बच्चों को उनके दांत ब्रश करने में सहायता दें जब तक कि वे छोटे-छोटे घेरे बनाते हुए खुद से ब्रश न कर लें। जब वे बिना सहायता के ब्रश करना सीख लें, तो नियमित तौर पर उनके दांतों की जांच करना जारी रखें ताकि यह देखा जा सके कि उनके दांत साफ हैं।
- > आप अपनी संतान के साथ अपने दांत ब्रश करके सकारात्मक आदर्श बन सकते हैं।
- > जैसे-जैसे आपकी संतान अधिक स्वतंत्र बनती है उसे खुद से यह काम करने दें। बस अंत में आप उनके दांत ब्रश करें।
- > बच्चों को कम से कम 8 साल तक की आयु तक दांत ब्रश करने में मदद की ज़रूरत होती है



बच्चों को स्क्रीन टाइम कर करने के लिए प्रोत्साहित करें और दिन में दो बार अपने दांत ब्रश करने के लिए प्रोत्साहित करें और एक साथ मिलकर दांत ब्रश करते हुए दांत ब्रश करने से सम्बन्धित कोई गाना चलाकर ऐसा करें, या बाहर इकट्ठे खेलकर या स्टिकर चार्ट या वीन/पल्थर जार का प्रयोग करके ऐसा करें। जार भर जाने के बाद वे इसे एक नए खिलौने या मनोरंजक गतिविधि में बदल सकते हैं। पुरस्कार के तौर पर भोजन देने से परहेज करें।

# स्वस्थ बच्चे के लिए स्वास्थ्यप्रद नित्य-कर्म



## हर रोज़ 1 घंटे की शारीरिक गतिविधि करें

बच्चों (5-17 साल की आयु) को प्रतिदिन कम से कम 1 घंटे के लिए सक्रिय होना चाहिए। उन्हें ऐसी गतिविधियाँ/व्यायाम करने चाहिए जिनसे वे हाँफें और उनके दिल की धड़कन बढ़े। स्कूल और घर पर व्यायाम करके और बाइक चलाकर स्कूल जाने या पैदल स्कूल जाने से ऐसा हासिल किया जा सकता है। यह चिंता न करें कि आपकी संतान बहुत अधिक व्यायाम कर रही है क्योंकि वह स्कूल में कई घंटे बैठती है।



## अपने सैक/भोजन पैक करें

मित्रों या परिवार के साथ बाहर जाते समय, अपने खुद के सैक/भोजन पैक करें। इससे न केवल आपको पैसों की बचत होगी बल्कि इससे ऐसे अल्पाहार खाने से बचने में भी मदद मिलेगी जो स्वास्थ्यप्रद न हों और अपने परिवार के लिए अधिक स्वास्थ्यप्रद विकल्प के लिए सकारात्मक कदम बढ़ाने में मदद मिलेगी।



## बिना किसी बाधा के पर्याप्त नींद लें

बच्चों (5-13 साल की आयु) को प्रति रात बिना किसी बाधा के 9 से 11 घंटे की नींद लेने की ज़रूरत है। बिना किसी बाधा के अच्छी नींद लेना सुनिश्चित करने का एक तरीका यह है कि बच्चों को स्कूल के बाद नींद लेने से हतोत्साहित करें और उन्हें इसकी बजाए रात को जल्दी सोने के लिए प्रोत्साहित करें।

क्या आपको पता है? सोने से स्मृतियाँ बनती हैं। बिना अच्छी नींद के बच्चों को स्कूल में उनके द्वारा सीखी चीज़ों को याद रखने में दिक्कत आएगी।



## नुकसानदायक पदार्थों के एक्सपोज़र से परहेज करें

बच्चों को नुकसानदायक पदार्थ जैसे कि तम्बाकू (सिगरेट, पाइप और शीशा), नशीले पदार्थ या शराब का एक्सपोज़र नहीं मिलना चाहिए। इससे गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं।