

বাচ্চাদের খেলাধুলোর অভ্যেস

সদ্য নার্সারির চৌকাঠে পা রাখা বাচ্চাদের অভিভাবকেরা ভাবেন, এদের আবার আলাদা করে খেলাধুলো বা কোন ধরনের ফিজিক্যাল অ্যাক্টিভিটির সঙ্গে সম্পৃক্ত করার প্রয়োজন কোথায়। কিন্তু আমার-আপনার বাড়ির ছোট বাচ্চারা (দু' থেকে সাত বছর) আজকাল খেলাধুলো থেকে দূরে ও প্রযুক্তির বড্ড কাছাকাছি থাকে। স্কুল থেকে বাড়ি ফিরেই কার্টুন চ্যানেল দেখা, পড়তে বসলেই ভিডিও গেমের জন্য বায়না- এসব রুটিন চাহিদায় মায়েরা অভ্যস্ত। আর ঠিক এখানেই কোন অ্যাক্টিভিটির প্রয়োজনীয়তা। খেলাধুলো, নাচ, মার্শাল আর্ট ইত্যাদির মাধ্যমে খুব ছোট বয়সেও বাচ্চারা ডিসিপি নড হয়ে ওঠে। কিছুক্ষণের জন্য হলেও টি.ভি, ভিডিও গেম, কম্পিউটারকে জীবন থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে পারে। আজকাল তো বাচ্চাদের মধ্যেও ফিটনেসে ঘাটতি দেখা যায় জীবনযাত্রার নানা কুপ্রভাবের সৌজন্যে। স্কুল থেকে বেরিয়ে চিপস, চকোলেট, কোল্ড ড্রিংক, আইসক্রিম খাওয়া আর বাড়ি ফিরে ভিডিও গেমস খেলতে খেলতেও টুকটাক কিছু মুখে পুরে দেওয়া- একেবারে আদর্শ কাউচ পোট্যাটো যাকে বলে! আলাদা করে খেলাধুলো বা এক্সারসাইজ করার সময় পায় না অনেক বাচ্চাই। আর এর ফলে ক্রমেই বেড়ে চলেছে চাইল্ড ওবিসিটির প্রবণতা। বয়স বাড়লে জুভেনাইল ডায়াবেটিস-সহ আরও নানা শারীরিক সমস্যাও দেখা যেতে পারে। কিন্তু খুব ছোট থেকেই যদি শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস করানো যায় তাহলে অসুখগুলোকে অনেকাংশেই এড়িয়ে যেতে পারবে আপনার সন্তান। ওকে কোন স্পোর্টসে ফর্মাল ট্রেনিং দিতে পারলে তো খুবই ভাল, কিন্তু সেটা যদি সম্ভব নাও হয়, তাহলে ওকে ইনডোর গেমস খেলতে উৎসাহ দিন। খোলা মাঠে দৌড়ানো, কিক মারা, জাম্পিং করাতে পারেন। বল লোফালুফি করলে দিক সম্পর্কে ওর একটা ধারণা তৈরি হয়ে যাবে। আবার স্কিপিং করতে দিলে শরীরে ভারসাম্য বাড়বে। গানের তালে শরীর দোলালে ছন্দের জ্ঞান তৈরি হবে। বেসিক ক্যারাটে শেখানো গেলে আত্মরক্ষাতেও উপযুক্ত হয়ে উঠতে পারবে আপনার সন্তান। খেলাধুলো টিম স্পিরিট বাড়ায়। ফলে, আপনার সন্তান খুব ছোট থেকেই দলগতভাবে কাজ করতে শিখবে। শুধু যে ক্রিকেট বা ফুটবল খেলতে হবে, তা নয়। বেসিক জাম্পিং বা রানিং টেকনিক, সাইড মুভমেন্ট ইত্যাদি জিনিসগুলো ছোটবেলা থেকে শেখানো গেলে বড় হয়ে তারা নিজের শারীরিক শক্তির ব্যাপারেও পুরোপুরি অবগত থাকবে। তবে, দু-চার বছর বয়সের বাচ্চাদের তো আর ধরেবেঁধে কোন বিশেষ খেলায় ট্রেনিং দেওয়া সম্ভব নয়। তবে, ওদের অ্যাটেনশন স্প্যান বাড়ানো, কোন কাজে মনোযোগ বাড়ানো, রিফ্লেক্স জোরদার করা ইত্যাদি। এই স্পোর্টিং অ্যাক্টিভিটিগুলোর মাধ্যমেই সম্ভব। আর এগুলো যত কম বয়স থেকে করা যায়, ততই শিশুর শারীরিক-মানসিক বিকাশের জন্য উপযুক্ত। বাবা-মায়েরা ছোট থেকে যদি ছেলেমেয়েকে স্থবির জীবনে অভ্যস্ত করে তোলেন, তাহলেই মুশকিল। স্কুল-টিউশনের ফাঁকে সন্তানের 'অবসর' সময় বলতে টি.ভি বা ভিডিও গেমস। বাচ্চার কো-কারিকুলার অ্যাক্টিভিটির মধ্যে যেন অবশ্যই কোন শারীরিক শ্রমমূলক কাজ থাকে, সেটা খেয়াল রাখবেন।

Wt kunRv v tmij g

এমবিবিএস, এমডি (এন্ডোক্রাইনোলজি ও মেটাবলিজম), এমএসিই (ইউএসএ)

mnKvix Aa`vCK

এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

ni#gub I Wqpfetm netkIA

Kgtdw@W+iOm tPmvi

১৬৫-১৬৬, গ্রীনরোড, ঢাকা

ফোন : ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স- 119

মোবাইল : ০১৭৩১৯৫৬০৩৩, ০১৫৫২৪৬৮৩৭৭, 01919000022

Email: selimshahjada@gmail.com