

অতিমারী চলাকালীন বাচ্চাদের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

সব পরিবারই চায় তাদের বাচ্চারা আনন্দিত ও সুস্থ থাকুক। অতিমারী চলাকালীন স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি বজায় রাখা চ্যালেঞ্জের হতে পারে। আমাদের রুটিনগুলি আলাদা। এখন সব বা কিছু স্কুল বাড়িতে কম্পিউটারের সামনে হচ্ছে। আমরা বাইরে সাধারণ জায়গাগুলিতে যেতে পারছি না। **আমরা কী কী নিয়ন্ত্রণ করতে পারি আসুন তার উপর মনোনিবেশ করি।**

সুস্থ এবং বলিষ্ঠ বোধ করার
উপর মনোনিবেশ করুন



আমাদের রুটিন বদলে যাওয়ার কারণে এই বছর বাচ্চা সহ বহু মানুষের ওজনের পরিবর্তন হবে।

এটি স্বাভাবিক এবং এটি ঠিকই আছে!

- ওজন নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা করার বদলে এমন অভ্যাসগুলিতে মনোনিবেশ করুন যা আপনাকে সুস্থ এবং বলিষ্ঠের অনুভব দেয়।

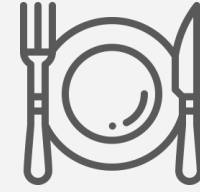
আপনার কাছে কি
অপ্রক্রিয়াজাত জলখাবারের
বিকল্প আছে



বাড়িতে থাকলে আমরা আরও বেশি জলখাবারের দিকে ঝুঁকি। অপ্রক্রিয়াজাত জলখাবার হাতের কাছে রাখুন, যেমন:

- আপেল, কলা, বেরি
- কচি গাজর, টমেটো
- দই, স্ট্রিং পনির
- নোনতা নয় এমন বাদাম, কিসমিস
- গোটা দানার ইংলিশ মাফিন
- বাড়িতে তৈরি পপকর্ন
- গ্রাহাম ক্র্যাকারস
- দারুচিনি কিসমিস টোস্ট

খাবার সময় বাচ্চাদের যুক্ত
করুন



আপনি কী জানেন যে বাচ্চারা যদি খাবার পরিকল্পনা এবং তৈরিতে সহায়তা করে তবে তাদের সুস্বাদু খাবার খাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে?

- তাদেরকে এমন কিছু বেছে নিতে দিন যা তারা পরিবারের জন্য তৈরি করতে চাইবে এবং তাদের যদি প্রয়োজন হয় তবে তাদের সহায়তা করুন।

অতিমারী চলাকালীন বাচ্চাদের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

বাড়ির কাজগুলিতে
বাচ্চাদের সহায়তা করতে
দিন



ছোটখাটো কাজগুলি বাচ্চাদের মধ্যে স্বাধীনতা এবং অবদানের বোধ গড়ে তুলতে সহায়তা করে, যা তাদের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ।

- অপেক্ষাকৃত ছোট বাচ্চারা লাইটের সুইচ, দরজার হাতল এবং রিমোটের মতো বেশি স্পর্শ করা হয় এমন স্থানের জীবাণুগুলি ঝাড়তে এবং মুছতে সহায়তা করতে পারে।
- বড় বাচ্চারা পরিষ্কার করতে, ঝাঁট দিতে, ডিশওয়াশার ভরতে এবং লন্ড্রি সরিয়ে রাখতে সহায়তা করতে পারে।
- এই কাজগুলি ঠিকঠাক না করা হলে চিন্তা করবেন না। কিছু গান সংযোজন করুন এবং একত্রে শুধু মজা করুন!

"গ্রিন টাইম" দিয়ে পূর্দায়
চোখ রাখার সময়টিকে
সামঞ্জস্য করুন



এই মুহূর্তে ক্লাসের জন্য আমাদের কম্পিউটারের সামনে বসে থাকার বিষয়টিতে আমরা সাহায্য করতে পারছি না। সমস্ত বসে থাকার বিষয়ে ভারসাম্য বজায় রাখতে, এগুলি করার চেষ্টা করুন:

- প্রতিদিন হাঁটার জন্য এবং খেলাধুলা করতে বাইরে যান। আমাদের সুস্থ এবং বলিষ্ঠ অনুভব বজায় রাখতে আমাদের বিশুদ্ধ বাতাস, হাঁটাচলা করা এবং সূর্যালোকের প্রয়োজন।
- একটি জায়গা বেছে নিন এবং খেলার জন্য কিছু সঙ্গে নিন। পার্কের জন্য বল বা ফুটপাথের হপস্কোচ খেলতে কিছু চক সঙ্গে নিন।
- সবুজ বৃক্ষ এবং গাছপালা যুক্ত জায়গাগুলি খুঁজে নিন। সবুজ বৃক্ষ এবং গাছপালার চারপাশে থাকলে তা রক্তচাপকে হ্রাস করে, গভীরভাবে শ্বাস নিতে সাহায্য করে এবং চাপ থেকে মুক্তি দেয়।

ঘরের ভিতর মজাদার হাঁটা-
চলার কার্যকলাপ খুঁজে নিন



আপনি এবং আপনার বাচ্চারা বাড়ির ভিতরে করতে পারেন এমন অনেক মজাদার ক্রিয়াকলাপ রয়েছে যা সবাইকে চলাফেরায় সাহায্য করে, যেমন:

- গান চালান এবং নাচ করুন!
- বালিশ, কাউচ এবং বাক্স দিয়ে ঘরের ভিতরে বাধা বা অবস্ট্যাকল কোর্স করুন।
- পিলো ফাইট করুন।
- লুরোচুরি খেলা খেলুন।
- বাতাসে একটি বেলুনকে আঘাত দিয়ে ওপরে তুলুন এবং এটিকে মাটিতে পড়তে দেবেন না।
- একটি প্রতিযোগিতা করুন, যেমন এক মিনিটের মধ্যে কে সবথেকে বেশি জাম্পিং জ্যাক করতে পারেন।

মজাদার আইডিয়া এবং সংস্থানসমূহ

বহিরঙ্গনের ক্রিয়াকলাপ:

- সবুজ বৃক্ষ এবং গাছপালা যুক্ত জায়গা সন্ধান করুন। alltrails.com-এ আপনার আশেপাশের ট্রেইলগুলি খুঁজুন। সেগুলি পুরো নিউ ইয়র্ক সিটিতে রয়েছে!
- **জিওক্যাশ অনুসন্ধান যান।** আপনি কি জানেন যে NYC-তে অনেক লুকোনো সম্পদ আছে? অল্প সংকেত দিয়ে কাছাকাছি লুকোনো সম্পদ অনুসন্ধান করার জন্য Geocaching.com আপনাকে আপনার ফোনের GPS ব্যবহার করতে দেয়। আপনি এটি খুঁজে পেলে, আপনার নাম স্বাক্ষর করার জন্য একটি জায়গা থাকবে এবং কখনও কখনও সামান্য পুরস্কার পেতেও পারেন।
- **ফটো স্কেভেঞ্জার অনুসন্ধান করুন।** আপনার বাচ্চাদের সেইসব ফটো তুলতে দিন যা তারা প্রকৃতিতে দেখতে পাচ্ছে, ফুল, গাছ, বৃক্ষ, পাখি, ছারপোকা, প্রাণী এবং চিত্তাকর্ষক মেঘ।

ঘরের ভিতরে হাঁটা-চলার কার্যকলাপ:

- **YouTube** এ বাচ্চাদের জন্য সমস্ত ধরণের মজাদার হাঁটা-চলার কার্যকলাপ রয়েছে! এটা-ওটা করার ওয়ার্কআউটগুলির খোঁজার চেষ্টা করুন, যেমন:
 - ইমোজি দিজ অর দ্যাট ওয়ার্কআউট
 - পোকেমন ফিটনেস
 - সুপার মারিও ফিটনেস চ্যালেঞ্জ
 - মাইনক্রাফট ফিটনেস চ্যালেঞ্জ
 - উড ইউ রাদার ওয়ার্কআউট
- **অপেক্ষাকৃত ছোট বাচ্চাদের জন্য কার্যকলাপ ও অনুশীলন:**
 - ডেবি ডু কিডস টিভি
 - জ্যাক হার্টম্যান ব্রেন ব্রেকস
 - কিবুমারস
 - সাইমন সেজস
- **অপেক্ষাকৃত বড় বাচ্চাদের জন্য কার্যকলাপ ও অনুশীলন:**
 - **জাস্ট ডান্স ভিডিওস**
 - KidzBop