



தொடர்பு

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Universität Zürich, Institut für Sozial-
und Präventivmedizin
Hirschengraben 84
8001 Zürich

பிரதிகளைப்பெறுவதற்கான கோரல்

www.leichter-leben-zh.ch/ueber-leichter-leben/
dokumentation
Telefon 044 634 46 29

உடலசைவை அதிகரிப்பதற்கு

1000 விதமான வழிமுறைகள் உள்ளன.

- ▲ பாடசாலைக்குக் கால்நடையாகச் செல்லல் அல்லது சைக்கிளிற் செல்லல்.
- ▲ ஒவ்வொரு வீட்டிலும் லிவ்நிற்குப் பதிலாகப் படிக்கட்டுகளைப் பாவித்தல்.
- ▲ பனிக்காலங்களிலும் மூடியடைக்கப்பட்ட நீச்சலிடங்களில் நீந்துதல்.
- ▲ சினேகிதர், சினேகிதிமாருடன் நடன வகுப்புகளுக்குச் செல்லல்.
- ▲ திறாமிற்குக் காவல் நிற்பதற்குப் பதிலாகக் கால் நடையாகச் செல்லல்.
- ▲ குடும்பமாகச் சேர்ந்து விளையாட்டிடங்களில் காற்பந்தாட்டம் விளையாடல்.
- ▲ மழையென்றாலும் குடும்பமாகச் சேர்ந்து காட்டிற்கு உலாவச் செல்லல்.

இவை பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல

யாவருக்கும் பொருந்தும்

ஒழுங்கான உடலசைவு சிறந்த உடற்
செளகரியத்துக்கும் சிறந்த தூக்கத்திற்கும்
வழிவகுப்பதுடன் அழுத்தம் மற்றும்
நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் செய்யும்.

இக்கையேடுகள் கீழ்க்காணும் மொழிகளில்

இருக்கின்றன: அல்பானியமொழி, ஆங்கிலம்,
டொய்ச்மொழி, தமிழ்மொழி, துருக்கியமொழி,
பிரெஞ்சுமொழி, பொஸ்னிய/குரேஷிய/சேர்பியமொழி,
போர்த்துகேயமொழி, ஸ்பானியமொழி

உடலசைவு ஆரோக்கியமானது



சுவாரசியமளிக்கும்

இக்கையேட்டை உருவாக்கி, நட்புடன் பாவனைக்கு தந்தவர்கள்:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

பிள்ளைகள் ஓடியாடி உடலசைக்க விரும்புவர் அதற்கு நாம் உறுதுணையாயிருப்போம்!

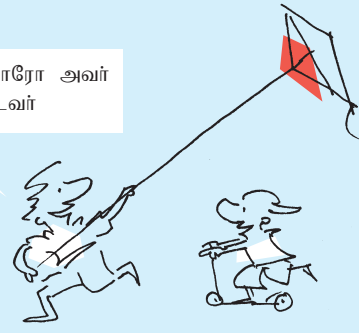
ஒழுங்கான உடலசைவு எங்களது ஆரோக்கியத்துக்கும் செய்திறனுக்கும் சௌகரியத்துக்கும் அடிப்படைத் தகமையாக அமைந்துள்ளது.

பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான விருத்திக்கு உடலசைவு மிக முக்கியம். துரதிஸ்டவசமாக கடைசிப் பத்தாண்டுகளில் பிள்ளைகளில் மட்டுமல்ல பெற்றாரிலும் வாழ்க்கை மற்றும் உடல் நிலைகள் பெரிதும் மாற்றமடைந்துள்ளன. வீதிப்போக்குவரத்து, வாகனங்கள், கட்டிட அமைப்புகள் அதிகரித்துள்ளன. அதனால் தன்னிச்சையான விளையாட்டுக்கும் உடலசைவுக்குமான சந்தர்ப்பங்கள் அரிதாகித் தற்காலத்தில் பிள்ளைகள் மிகவும் குறைவாகவே உடலசைக்கின்றனர். இதன் பிரதிபலிப்பு வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. அதிகமான பிள்ளைகளுக்கு உடலசைவுக்கான நடைமுறைப் பற்றாக்குறையும் அதிக உடற்பருமனான பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையும் கடைசிப் பத்து வருடங்களில் சுவிசில் இருமடங்காகியுள்ளது.

யார் அதிகம் நடக்கிறார்களோ அவர்கள் தம்மை உற்சாகமானவராக வைத்திருப்பர். யார் அதிகம் விளையாடுகிறார்களோ அவர்கள் சந்தோசமாகக் கத்துவார்கள்



யார் அதிகம் ஓடுகிறாரோ அவர் அதிகம் ஆனந்தமடைவர்



எனவே பிள்ளைகளின் உடலசைவு, விளையாட்டுத் தொழிற்பாடுகளுக்கு நீங்கள் உறுதுணையாயிருப்பதுடன் கணனி, DVD வீடியோ விளையாட்டுகளின் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் வேண்டும்.

எனவே உற்சாகமான பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமான முறையில் விருத்தியடைவர்:

- உடலைத்தாங்குவதற்கும் - அசைவுக்குமான உறுப்புகள் உறுதியடைகின்றன.
- அவர்களின் அசைவுக்கான திறன் நன்றாக அமையும்.
- அவர்கள் வளர்ந்தபின் இருதய - குருதிச்சுற்றோட்டநோய்கள், புற்றுநோய், சர்க்கரைவியாதி, இடுப்புவலி போன்றன வரும் சந்தர்ப்பங்கள் குறைவாகவிருக்கும்.
- சமமான மனநிலையும் சிறந்த சமூகத்தொடர்புகளும் கொண்டவராயுமிருப்பர்.
- அவர்களது பாடசாலைத் தகமைகள் நல்லபடியாக அமைய வழிவகுக்கும்.

யார் அதிகம் உடலசைக்கிறார்களோ அவர்கள் உலகத்தை அதிகமாகப் பார்ப்பர்.



யார் அதிகம் உடலசைக்கிறார்களோ அவர்கள் உற்சாகமுடையவர்களாயிருப்பர்.



எவ்விடயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்?

எல்லா இளம் மற்றும் வயதுவந்தவர்கள் சுகதேகியாகவிருப்பதற்கு உடலசைவு தேவை. உங்களுக்கும் பிள்ளைக்கும் அன்றாட வாழ்வில் உடலசைவை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள் பெரியவர்கள் அன்றாடத் தொழிற்பாடு போன்ற அல்லது விளையாட்டுமூலம் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் உடலசைக்கவேண்டும். இளம் வயதினர் அதாவது பாடசாலை வயதுமுடியும் பருவத்தினர் குறைந்தது ஒரு மணித்தியாலமும் சிறு பிள்ளைகள் மிக அதிகளவிலும் உடலசைக்கவேண்டும்

யார் அதிகம் உடலசைக்கிறார்களோ அவர்கள் உறுதியாகவிருப்பர்



ஒழுங்கான உடலசைவால் பின்வருவனவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவீர்கள்.

- சர்க்கரைவியாதி
- இருதய - குருதிச்சுற்றோட்ட நோய்கள்
- அதிகஉடற்பருமன்
- புற்று நோய்கள்