

அசைதலே வாழ்க்கை

ஏர்தால்

()

“என்னைப் பொறுத்தவரை அசைதல் என்பதன் அர்த்தம், பிள்ளைகளுடன் வெளியில் செல்லுதல், உலாவச்செல்லுதல், நீண்டதூரம் காடு-மலைகளில் நடத்தல். ஆம், அவர்களுக்கும் அது மிகவும் விருப்பம். இடைப்பட்ட காலத்துக்குள் எமது பிள்ளைகளுடன் மிக நன்றாக மூன்று தொடக்கம் நான்கு மணித்தியாலங்கள் வரை காடு-மலையெல்லாம் நடக்கவோ உலாவச்செல்லவோ முடிகின்றது. ஆம், அவர்களுக்கு அது வேடிக்கையாக உள்ளது. ஒரு நீண்டதூர நடைப்பயணத்துக்கு அப்பப்போ ஏதாவது ஊக்குவிப்பு வேலைகளும் தேவைப்படுகின்றது. ஆனால் அவர்கள் நடக்கத் தொடங்கி விட்டால், அவர்களுக்கு அது எப்போதும் விருப்பமானதாகவே உள்ளது.”

சித்ரா

()

“எனது பிள்ளைகளுக்கு ஓடியாடி விளையாட விருப்பம். அவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபாடுள்ளவர்கள். மேசைரென்னிஸ், ஸ்கேட்போர்ட், றோல்ஸ்கேட்டர்ஸ் போன்றவற்றை அவர்கள் விளையாடுகின்றார்கள். அவர்களுக்கு சும்மா வெளியில் நிற்கவும் அசைந்து திரியவும் மிகவும் விருப்பம்.”

பியா

()

“என்னைப் பொறுத்தவரை பிள்ளைகள் ஓடியாடித் திரிவது மிக முக்கியம். நான் விளையாட்டுமைதானத்துக்குப் போகும்போது, போதியளவு நேரத்தை ஒதுக்குவது எனக்கு முக்கியம். ஏனெனில், நீண்டநேரம் விளையாட்டு மைதானத்தில் நிற்கும்போது அவனுக்கு தான் செய்யக்கூடிய செயல்கள் பற்றிய மேலதிக எண்ணங்கள் வருவதை நான் அவதானித்துள்ளேன்.

தனக்குச் செய்ய விருப்பமானவற்றை அவனால் செய்ய முடியும் என்பதையும் நான் ஆரம்பத்திலிருந்தே அவதானித்துள்ளதால், எனக்குப் பயமில்லை. அம்மாவாகிய எனக்கு அவனைத் தெரியும் என்பதுடன், அவன் தன்னை நன்கு மதிப்பிடத்தெரிந்தவன் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். அவன் பெரிய விபத்துக்களையும் செய்யவில்லை என்பதையும் நானறிவேன். அவன் தனது எல்லையைத் தானே மதிப்பிடுவது முக்கியம் என நான் நினைக்கின்றேன். நான் அவனை அதிகம் தடுக்காதிருந்தால் மாத்திரமே, அவனால் அதனைச் செய்ய முடியும்.”

அஞ்சலா

()

“பிள்ளைகள் ஓடியாடி விளையாடுகின்ற போது, தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்வார்கள் என்பது, அநேகமான பெற்றோரின் பயம். சிறிய அபாயங்களைப் பிள்ளைகள் சமாளிக்கப் பழக வேண்டும்; அதன் மூலம் பெரிய அபாயங்களை அவர்களால் தடுக்க முடியும் என்பது இங்கு கவனிக்க வேண்டிய முக்கியம் விடயம்.

நடத்தல் என்னும் போது, ஒரு பாலர் வகுப்பு பிள்ளையால் நடக்க முடியும் என்று உண்மையாகவே நாம் நினைக்கின்றோம். அதன்போது, பல மாற்றங்கள் நடைபெறுவது நமக்குத் தெரியும். ஒரு பாலர்வகுப்புப் பிள்ளை நடக்கும்போது அனைத்துத் துல்லியமான நடைமுறைகளையும் பயில்கின்றது. அது பலத்தை சரியான சமயத்தில் பயன்படுத்தி வெளியேறக் கற்றுக்கொள்கின்றது. அது தனது காலடியின் இடைவெளியை மாற்றுகின்றது. அதாவது அநேகமான அசைவுகள் மேலும் செய்யப்பட வேண்டும்: ஏறுவதனுடாகத்தான் ஏறப்பழக வேண்டும், நடப்பதனுடாகத்தான் நடக்கப் பழக வேண்டும், குதிப்பதனுடாகத்தான் குதிக்கப் பழக வேண்டும். மனிதன் எதனைப் பயிற்சி செய்கின்றானோ, அதில் வளர்ச்சியும் பெறுகின்றான்.

மனிதன் அசையும் போது, முழு உடலும் அசைகின்றது, அது என்னால் முடியும்; இது எனது அனுபவம். நான் மரத்தில் ஏறுகின்ற போது, உண்மையில் மேலே நிற்கின்றேன் அது உணரக்கூடியது. அதனை சுயவிளைவு என்பர், அது பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமானது.

இப்போதைய ஆய்வுகளிலிருந்து விளைவுகளை நோக்கிய அசைதல் ஊக்குவிப்புகள், கிரகித்தல் திறமையில் செல்வாக்குச்

செலுத்துவதாகக் கண்டுள்ளார்கள். அதாவது, ஒழுங்கு தவறாது அதிகம் ஓடியாடித்திரியும் பிள்ளைகளால் நன்கு கிரகிக்கவும் முடியும்.

நான் நினைகின்றேன் பெற்றோர் தாம் எதிர்நோக்குகின்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்று. அதாவது, வெளியில் விளையாடுவதற்கு, காட்டுக்குள் செல்வதற்கு, விளையாட்டுமைதானத்துக்கு செல்வதற்கு, அல்லது பந்து விளையாடுவதற்கு, பிள்ளைகளுக்கு வாய்ப்புக்கொடுக்க வேண்டும். இதன் கருத்து யாதெனில், பிள்ளைகளுக்கு பல்வேறுபட்ட வாய்ப்புக்களுக்கு இடம் தர வேண்டும். மனிதர் எப்போதும் அசைவூக்கம் பற்றியே கதைக்கும் போது, நுண்ணியக்கம் பின் தள்ளப்படுகின்றது, ஆனால் இதுவும் அதே போன்று முக்கியமானது. வெவ்வேறுபட்ட வேலைகளுக்கு எமது கைகளும் தேவை, நான் நினைக்கின்றேன் அதற்கும் ஊக்கம் கொடுக்க வேண்டும், கத்தரிக்கோலால் வெட்டவும் பென்சிலைப் பயன்படுத்தவும் வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். எழுதுவதற்கு முன் வரைதல் வருகின்றது. அதனால் பிள்ளை பாடசாலைக்குப் போகும் முன்பே, நிற்ப்பென்சில்களின் அனுபவம் ஏற்பட வேண்டும். எழுதுவதும் மற்றைய அசைவுகளைப் போன்றதே, மனிதன் எழுதப்பழகுகின்றான், ஒரு பென்சிலைப் பயன்படுத்த, ஒரு பென்சிலைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமே பழக முடியும். பிள்ளைகள் தினமும் அறுபது நிமிடங்கள் மத்திமத்திலிருந்து தீவிரமாக ஓடியாட வேண்டும் அதாவது அப்பப்போ மூச்சிழைக்க அசைய வேண்டும். பாடசாலைக்கு அவசரமாகச் செல்லும் வழியில், ஓடிப்போக வேண்டியும் வரலாம்.”

டானியேல் பேற்ஸ்

(பேச்சு மொழியிலிருந்து)

“முக்கியம் என்னவென்றால், பிள்ளையைத் தனியே பாடசாலைக்குச் செல்ல விடுவது. துவிச்சக்கரவண்டியில் அல்லது கால்நடையாகச் செல்லலாம். பாடசாலைக்குச் செல்லும் வழி ஓர் அனுபவவழி. ஒரு பிள்ளை அதிகம் அசைவதன் மூலம், வளர்ச்சியடைகின்றது. கற்பிக்கும் போது அவர்கள் அதிகம் அசைய முடியுமானால், அவர்கள் வேகமாக கற்பார்கள். தலை, இதயம், கைகள் அனைத்துக்கும் திருப்தியாக இருக்கும். ஒரு பிள்ளையால் ஓடியாடக் கூடியதாக இருந்தால், அந்தப்பிள்ளைக்கு அது மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும், அந்த மகிழ்ச்சி முகத்தில் தெரியும். எங்களுக்கு பல விளையாட்டுச் சாதனங்களுடனான ஒரு திறமான இடைவேளைமைதானமுண்டு.

இடைவேளை நேரத்திலும் இந்த விளையாட்டுச்சாதனங்களைப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதைப் பிள்ளைகளுக்குக் காட்ட நாம் விரும்புகின்றோம். **Bad Zurzach** இலுள்ள தன்னிச்சையான பாடசாலை விளையாட்டு மிகப் பன்முகப்பட்டது. எங்களுக்கு உபகரண உடற்பயிற்சியுள்ளது, எங்களுக்கு பெரிய கைப்பந்தாட்டக்குழுவுள்ளது, அத்துடன் பட்மின்டன், கூடைப்பந்து, யூனிஹாக்கி, யூடோ, போன்றவையுமுண்டு. பணம் செலத்த வேண்டிய கழகக்கடமைகளுமுண்டு ஆனால், தன்னிச்சையான பாடசாலை விளையாட்டு இலவசமானது. இது உண்மையில் ஒரு வாய்ப்பு, பிள்ளை பாடசாலைக் கல்வியுடன் சந்தோசமாக அனுபவிக்கக் கூடியது. ஒரு பின்னடைவுமுள்ளது, கடமைப்பாடுடைய-வர்களாகவுமிருக்க வேண்டும், உதாரணமாக, போட்டிகளில் பங்குகொள்ளத் தயாராகவுமிருக்க வேண்டும். பாடசாலை விளையாட்டில் போட்டிகள் இல்லை. இது பெற்றோரின் சுமையைக் குறைக்கின்றது, இன்னும் மேலதிக நேரங்களை அவர்கள் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை.”

அஜேத்தே

()

“அசைதல் என்பது என்னைப்பொறுத்தவரை, வாழ்வதற்கான சந்தோசம்தான். இவ்வாறுதான் நான் உணர்கின்றேன். அசைதல் செலவில்லாதது. எல்லாக்கும்பங்களாலும் இதைச் செய்ய முடியும். மனிதர் இயற்கையுடன் நேரத்தைக் கழிப்பது நல்லது, ஆனால் இதற்கு ஒரு சிறிது நேரம் தேவை.

முழுக்குடும்பமும் இப்படித்தான், நாங்கள் ஓடியாடித்திரிவது அதிகம். அத்துடன் அது எங்களுக்குத் தேவை. எனது மகன் எப்போதும் கால்பந்து விளையாடப் போவான், எனது மகள் பலே நடனத்துக்கு கடந்த நான்கு வருடங்களாகச் செல்கின்றாள், அங்கே அவள் கிழமையில் ஒரு தடவை ஆடுகின்றாள். அது எங்களுக்கு ஒருவேளை பழக்கப்பட்டுவிட்டது. எனக்கு எப்போதும் ஒரு பொழுதுபோக்கு இருந்தது அத்துடன் பிள்ளைகளுக்கும். நான்கு வயதிலிருந்து ஆட்டஓட்டங்களுடன் பொழுதுபோக்குகளும்.

அசைதல் எமது தேகாரோக்கியத்துக்கு மிக நல்லது அத்துடன் குடும்பத்துடன் நேரத்தைக் கழிப்பது எனக்கும் எனது குடும்பத்துக்கும் மிக முக்கியம்.”

ஷார்டேனா

()

“ஓர் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு, அசைதல் முக்கியம், அத்தோடு அனைத்து வாழ்க்கைப் பருவத்திலும் பிள்ளைகளுக்கும் வயதுவந்தோருக்கும் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் அத்துடன் கர்ப்ப காலத்திலும்.

இந்த நோயாளி கர்ப்பகாலத்துக்கு முன்பே ஒழுங்கு தவறாமல் நடக்க ஆரம்பித்து விட்டார். இதை அவர் கர்ப்பகாலத்திலும் தொடர்ந்து செய்வதுடன், தனது மகளையும் அநேகமாக உடன் அழைத்துச் செல்வார். அசைவு வலியைக் குறைக்கும், சர்க்கரைவியாதி அல்லது இருதய பிரச்சினைகளைக் குறைக்கும் அத்துடன் ஆரோக்கியமான உடற்பருமனை ஊக்குவிக்கும். அது குறிக்கப்பட்ட கருவளப்பிரச்சினைகளின் போது, உதவியாக இருக்கும். பிள்ளைகள் விளையாடவும் அசையவும் விரும்புவார்கள். அசைதல் பெண்பிள்ளைகளுக்கும் ஆண்பிள்ளைகளுக்கும் சம அளவு முக்கியம்.”

மணுவேலா

(பிரெஞ்சு மொழியிலிருந்து)

“எம்மோடு அனைவரும் இணைந்து செய்யலாம். பல வேளைகளில் ஒருவர் இன்னுமொருவருக்குச் சொல்கின்ற வாய் மூலமான பிரச்சாரம் பயனளிக்கின்றது. எனக்கு ஒரு நண்பி இருக்கின்றாள், அவள் ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சி செய்பவள், ஒரு தரம் வந்து செய்து பார் என்றேன். அப்படித்தான் அதிகம் நடக்கின்றது. மேலதிகமாக பாடசாலை தொடங்கும் போது, பாலர்வகுப்புக்கும் கீழ்ப்பிரிவு வகுப்புகளுக்கும் எம்மைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ள தகவல்களை விநியோகிக்கின்றோம். நாங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம் நீங்களும் உங்கள் உடற்பயிற்சிக்கழகத்தில் அப்படிச் செய்கின்றீர்கள் என்று, எங்களுக்கு அதில் ஆர்வமிருக்கின்றது. அத்துடன் ஆட்களும் வருகின்றார்கள், செய்து பார்த்து விட்டு, அநேகமாக தொடர்ந்திருப்பார்கள். மனிதர் வந்து மூன்று முறை செய்து பார்த்து, பிடித்திருந்தால், இணைந்து செய்வார்கள்.

நாங்கள் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைக்கும் உடற்பயிற்சி வாய்ப்பை வழங்குகின்றோம். இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள் அவர்களது தகப்பன்மாருடன் அல்லது அவர்களது அம்மாவுடன் வந்து

ஒரு மணித்தியாலம் உடற்பயிற்சி செய்வார்கள். இறுதியாக எங்களுக்கு சிறுவர் உடற்பயிற்சி இருக்கும். எமது கழகத்தில் ஒரு கிழமையில் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு முறை உபகரணங்களுடன் நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும் உபகரண உடற்பயிற்சிக்குமுவம் இருக்கின்றது. நாங்கள் கழக உடற்பயிற்சிகளும் செய்வோம். அதைவிட, எங்களிடம் ஏரோபிக்பயிற்சி அல்லது ஸ்ரெப் நடனப்பயிற்சி செய்யும் பெண்களுக்குமுவம் உண்டு. இது மிக நன்றாக இருக்கும். கழகத்திலிருக்கும் பெரிய குடும்பத்தவர்கள் முதல் இரண்டு பிள்ளைகளுக்கு மாத்திரம் பணம் செலுத்த வேண்டும், ஏனையோருக்கு இலவசம். அத்துடன் உதாரணமாக **Pro Juventute** போன்றவற்றிலிருந்து உதவி பெறும் வாய்ப்புக்களுமுண்டு. நிதிப்பிரச்சினையுள்ள குடும்பங்களுக்கு ஒத்தாசை வழங்கக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் எப்போதும் உண்டு.”

ஏலென்

()

“நான் பிள்ளைகளுடன் ஒவ்வொரு நாளும் அசைந்து திரிகின்றேன் அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளைகளுடன் வெளியில் செல்கின்றேன். ஒரு கிழமையில் மூன்று நாட்கள் எனது மகன் உடற்பயிற்சிக்குச் செல்கின்றான், உடற்பயிற்சியைத்தவிர ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும் சாரணர்பயிற்சிக்கும் போகின்றான். அது அவன் தானகத் தேர்ந்தெடுத்தது. பெண்பிள்ளை இளைஞர் உடற்பயிற்சிக்குப் போகின்றாள்.

பிரத்தியேகமாக, வானிலை நன்றாக இல்லாதிருந்தால், பிள்ளைகள் வெளியில் செல்ல விரும்புவதில்லை. நான் கூறுவேன் நமக்குப் பால் வேண்டும், இல்லாவிடின், நாளைக்குக் குடிப்பதற்கு நமக்குப் பால் இல்லை. அப்போது அவர்கள் கூறுவார்கள்: ஓகே அது முக்கியம், அதைச் செய்கின்றோம். இந்த ஊக்குவிப்புடன் அனைவரும் ஒன்றாகச் செல்வோம். அநேகமாக அவர்கள் **Trotinette**ஐ எடுத்துக்கொள்வார்கள். அதன்பின்பு நாங்கள் சாமான் வாங்குவதற்கு கடைக்கு இருபது நிமிடங்கள் நடந்து செல்வோம். பின்பு திரும்ப நடந்து வருவோம். போக்குவரத்து அதிகமாக இருப்பதாக நான் உணர்ந்தால், அதற்கருகிலுள்ள சிறிய வீதியால் செல்வோம், அல்லது நான் கூறுவேன்: எனக்கருகால் வாருங்கள், அதிக தூரம்

செல்லாதீர்கள். அதாவது நான் பிரத்தியேகமாக கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நான் பிள்ளைகளுடன் செய்கின்ற செயற்பாடுகள் அதிக செலவில்லாதவை. (செலவழிப்பதற்கு என்னிடமும் அதிகமில்லை) நானும் அதிகமாகச் செலவழிப்பதில்லை. அதனால் நானும் **Federball** விளையாடுதல், கயிறடித்தல் போன்ற சாதாரண செயற்பாடுகளையே முயற்சிப்பேன். அத்துடன் ஒவ்வொரு மூலைமுடுக்கிலும் விளையாட்டிடம் உள்ளது. ஒவ்வொரு குடும்பமும் இதனைச் செய்யலாம், எது எங்கே அருகிலுள்ளது என்பது மட்டும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். தெரிந்திருந்தால் அதனைச் செய்ய முடியும். நான் பிள்ளைகளுடன் விளையாட்டுத்திடலில் இருந்தால், அவர்கள் எப்படியோ சந்தோசமாக இருப்பார்கள், நான் ஒரு தடவையாவது பேச வேண்டியதில்லை, அவர்கள் ஓடியாடித் திரிவார்கள், அவர்கள் செய்ய விரும்புவதெல்லாவற்றையும் செய்வார்கள், நான் சில வேளைகளில் ஐந்து, பத்து நிமிடங்கள் அமைதியாக அமர்ந்திருந்து அவர்களைக் கவனிப்பதுமுண்டு. எப்படியோ ஒரு நல்ல தொடர்பு இருக்கும், பிள்ளைகள் சுதந்திரமாக என்னுடன் பேசுவார்கள், ஆம், அது நல்லது. சில வேளைகளில் நான் தெரிந்தவர்களையும் சந்திப்பேன், அப்போது பிள்ளைகள் தன்னிச்சையாக தெரிந்தவர்களின் பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவார்கள். பெற்றோர் நாங்கள் எங்களுக்குள் கலந்துரையாடுவோம், நாங்கள் எங்களுக்குள் கொஞ்சம் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வோம். அதுவும் நல்லது,

நான் பிள்ளைகளுக்கு தாளையங்களைக் கற்றுக்கொடுப்பேன், ஏனெனில், எங்களுக்குப் பிள்ளைகள் அசைவது மிக முக்கியம். கானாவில் எங்களிடம் அதிக வேறுபட்ட சங்கீதவகைகள் இருக்கின்றன, அங்கு பிள்ளைகள் அசைவதும் நடனமாடுவதும் மிகச் சாதாரணம்.

இங்கு ஓடியாடுதலை மிக இறுக்கமாக தேகாரோக்கியத்துடன் தொடர்புபடுத்துகின்றார்கள், இல்லையா? நீ உணர முன்பே, அதனை நீ யாருடனாவது பரிமாற முடியும்: ஆஹா, உயிர்வாழ்வதற்கு, நீ இனிமேல் அசையத் தேவையில்லை, ஆனால் தேகாரோக்கியத்துக்காக. நீ உன்னை அசைக்க வேண்டும், அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தேவை.”

சித்ரா

()

“ஆரோக்கியமாக இருப்பதும், சுகதேகியாக இருப்பதும் அத்துடன் ஒரு நீண்ட வேலை நாளின் பின் அசைவதும் மிக முக்கியமென்று நான் நினைக்கின்றேன். இது உடலுக்கு நல்லது.”

ஏர்தால்

()

“வெளியில் நின்றால், பிள்ளைகளுக்கு அது எப்போதும் வேடிக்கையாக இருக்கும். பிள்ளைகளுடன் நான் இரண்டு தொடக்கம் மூன்று மணித்தியாலங்கள் காடுமேடெல்லாம் நடந்து திரிந்தால், எனக்கு சந்தோசமாக, சமனிலையாக இருக்கும். உண்மையில் பிள்ளைகளுக்கும் அப்படித்தான். ஆம், அவர்களுக்குத் திருப்தியுடன் நல்ல களைப்பும், சௌகரியமான களைப்பு. காடுமேடெல்லாம் நடப்பது எமது உறவுக்கும் முற்றிலும் சிறந்தது என்று நான் நினைக்கின்றேன். வழியெல்லாம் நாம் ஏதாவது செய்து கொண்டே போவோம், சுற்றிக்குதித்துத் திரிவதாக இருக்கலாம், ஏதாவது பார்ப்பதாக இருக்கலாம். அது வேடிக்கையாக இருக்கும்.”

Dr. Jardena Puder

வைத்தியர், Lausanne

Manuella Borruat

தலைவி, Fémina-Sport Boncourt

Daniel Berz

ஆரம்பப்பாடசாலை ஆசிரியர், Bad Zurzach

Angela Nacke

தசைநார் இயக்கப்பயிற்சியாளர், Jona

குடும்பத்துடன் அசைதலும் விளையாட்டும்

பாலர்வகுப்பிலும் பாடசாலையிலும் அசைதலும் விளையாட்டும்

சுயவிருப்பத்துக்குரிய பாடசாலை விளையாட்டு

கழகத்தில் அசைதலும் விளையாட்டும்

வெளியில் அசைதலும் விளையாட்டும்

உடல், உள விருத்தி

இயக்கரீதியான விருத்தி

ஆரோக்கியம்

சிரமங்களும் காயப்படக்கூடிய அபாயமும்

செலவுகள்

ஊக்கம்

வேடிக்கையும் சந்தோசமும்