

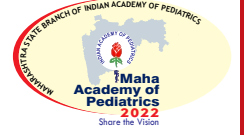
Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHA IAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

प्रकरण : दुसरे सामान्यांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

# झोप आणि शारीरिक व्यायाम



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया  
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार  
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये  
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर  
अनुवादक : डॉ. उज्ज्वला गवळी  
पुनरावलोकन : डॉ. चित्रा दाभोळकर  
उज्ज्वल करमळकर

Convener: Anagha Jayakar

Members: Jayakumar C Panicker,  
K Venkata Ramana Murty,  
Ujwalla Sudhir Gavali

Reviewer: Ajay Gaur

Sketches: Anand Naregal, Shantanu Kiritkar

लहान बाळाच्या वाढीमध्ये पुरेशी झोप आणि आवश्यक तेवढा व्यायाम ह्या दोन्ही गोष्टींची गरज असते. बाळाने किती झोप घ्यावी, किती व्यायाम करावा, जास्तही होणार नाही आणि कमीही पडणार नाही ह्याबाबत आपण प्रश्नोत्तराद्वारे जाणून घेऊ या.



सामान्य “झोप आणि शारीरिक व्यायामासाठी” मार्गदर्शक तत्त्वांवर  
१० वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

१. माझ्या मुलासाठी झोप महत्वाची आहे का? झोपेचे टप्पे काय आहेत?
२. वेगवेगळ्या वयोगटातील मुलांनी किती झोप घेतली पाहिजे? माझ्या मुलाला पुरेशी झोप न मिळाल्यास का होईल?
३. माझ्या मुलांना चांगली झोप घेण्यासाठी तुम्ही कृपया मला काही टिप्स देऊ शकाल का?
४. सुरक्षित झोप म्हणजे काय आणि ते का महत्वाचे आहे?
५. झोपेबाबत होणाऱ्या वागणुकीच्या समस्या काय आहेत? त्यांना रोखण्यासाठी किंवा व्यवस्थित करण्यासाठी मी कोणती धोरणे वापरू शकते?
६. कधीकधी, माझे मुल रात्री ओरडते किंवा झोपेत चालते किंवा बोलत असते. काळजी करावी का?
७. मुलांसाठी नुसते बसून अथवा निष्क्रिय राहणे (Sedentary Behavior) किती योग्य आहे?
८. माझ्या मुलाच्या आरोग्यासाठी शारीरिक हालचालींचे काय फायदे आहेत?
९. माझ्या मुलासाठी वयानुसार शिफारस केलेली वेळ आणि शारीरिक व्यायाम काय आहे?
१०. ऑटिझम/सेरेब्रल पाल्सी किंवा मधुमेहासारख्या जुनाट आजार असलेली मुले शारीरिक हालचालीमध्ये कशी सहभागी होऊ शकतात?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

**Piyush Gupta**  
IAP President 2021

**Bakul Parekh**  
IAP President 2020

**GV Basavaraja**  
IAP HSG 20202021

**Deepak Ugra**  
National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

## IAP Parent Guideline Committee

**Chairpersons:** Piyush Gupta, Bakul Parekh

**IAP Co-ordinators:** GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

### Core Group

*National Co-ordinator:* **Deepak Ugra**

*Member Secretaries:* **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

*Members:* **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

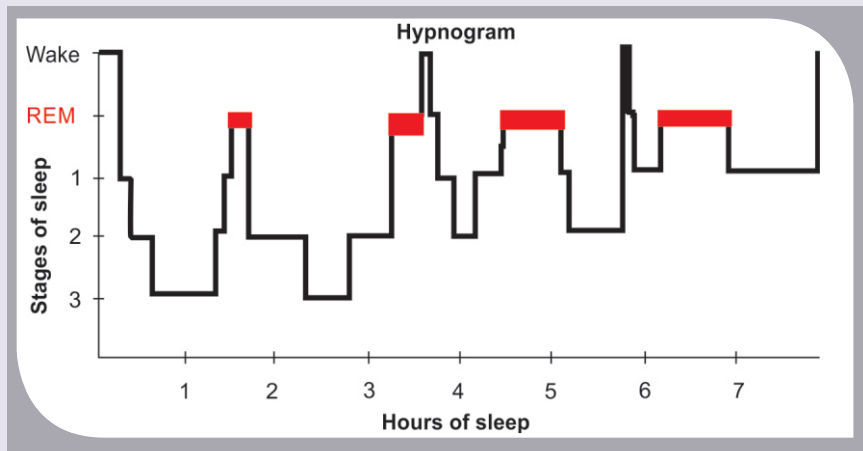
## 2

# सामान्यांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे झोप आणि शारीरिक व्यायाम

### प्र.१

## माझ्या मुलासाठी झोप महत्त्वाची आहे का? झोपेचे टप्पे काय आहेत?

झोप ही एक आवश्यक सक्रिय आणि गतिशील शारीरिक प्रक्रिया आहे. ज्याचा आरोग्य, विकास व दिवसभरातील कामावर गंभीर प्रभाव पडतो. झोपेच्या दरम्यान, आपले शरीर ऊर्जा वाचवते, त्याच्या सामान्य प्रक्रिया पुनर्संचयित करते आणि शारीरिक वाढ आणि विकासाला प्रोत्साहन देते. झोप आपले वर्तन सुधारते आणि हे कार्य करण्यासाठी झोप महत्त्वाची आहे. झोपेचे दोन टप्पे असतात. एक डोळ्यांची जलद हालचाल (आर ई एम झोप) आणि दुसरी (नॉन आर ई एम) झोप यांचा समावेश होतो आणि या दोन्ही टप्प्यांचे रात्रभर पुनरावर्तन होते. आर ई एम झोप कालावधी सकाळच्या वेळेला जास्त आणि प्रदीर्घ असतो. झोपेची गरज सर्वांना सारखी असते. मात्र संस्कृती आणि अनुवंशिक घटक ह्यामुळे प्रत्येकाच्या झोपेत थोडाफार फरक पडतो.



आकृती : रात्रभर झोपेचे चक्र दाखवते

प्र. २

## वेगवेगळ्या वयोगटातील मुलांनी किती झोप घेतली पाहिजे? माझ्या मुलाला पुरेशी झोप न मिळाल्यास का होईल?

जशी जशी मुलाची वाढ होते तशी झोपेची गरज मोठ्या प्रमाणात बदलते. नवजात अर्भकांची झोप तुटक तुटक असते आणि त्यांना एकूण झोप खूप जास्त असते. झोपेच्या वेळा लहानपणापासून किशोर अवस्थेपर्यंत हळूहळू कमी होतात. चांगल्या दैनंदिन कार्यासाठी आणि चांगल्या आरोग्यासाठी पुरेशी झोप आवश्यक आहे.

वय	किमान झोप तासात	शिफारस केलेली झोप *	नेहमीच्या निद्रेच्या संख्या **
० ते ३ महिने	११	१४ ते १७	३
४ ते ११ महिने	१०	१२ ते १५	२
१ ते २ वर्षे	९	११ ते १४	१
३ ते ५ वर्षे	८	१० ते १३	५०% ०
६ ते १३ वर्षे	७	९ ते ११	४०% ०
१४ ते १७ वर्षे	७	८ ते १०	

स्लीप फाऊंडेशन अमेरिकन अकॅडमी ऑफ पेडियाट्रिक

अपुन्या झोपेमुळे आरोग्य बिघडते. नीट झोप न मिळाल्यास अनेक दुष्परिणाम होतात. ह्यात दिवसा झोप येणे, चिडचिडेपणा, वर्तणुकीची संबंधित समस्या, शिकण्यात अडचणी, खराब शैक्षणिक कामगिरी आणि तरुण लोकांमध्ये वाढलेले अपघाताचे प्रमाण यांचा समावेश होतो.



प्र.३

## माझ्या मुलांना चांगली झोप येण्यासाठी तुम्ही कृपया मला काही टिप्स देऊ शकाल का?

झोपेची योग्य घडी बसवणे म्हणजे मुलांना चांगली झोप घेण्यास मदत करणाऱ्या सवयी विकसित करणे. बऱ्याच वर्षांपासून वाईट सवयी चालू ठेवल्याने आणि मजबूत केल्यामुळे झोपेच्या समस्या होतात. दररोज रात्री एकाच वेळी झोपल्याने तुमच्या मुलाला आपल्या झोपेची वेळ झालीये हे लक्षात यायला सुरुवात होते. सुट्टीच्या काळात झोपेच्या वेळेत एका तासांपेक्षा जास्त फरक करू नये. मुलाच्या झोपण्याच्या क्षमतेत सुधारणा करण्यासाठी शक्य असल्यास झोपेची स्वतंत्र खोली अथवा क्षेत्र. शांत वातावरण, मंद प्रकाश आणि खोलीचे तापमान आरामदायी असावे.

### झोपेचा दिनक्रम स्थापित करणे

समान दिनक्रमाची सवय लावा.

यात या गोष्टी समाविष्ट करा:

झोपेच्या वेळेच्या १ तास आधी टिव्ही / कम्प्युटर / व्हिडिओ गेम्स टाळावा.

मुलाला झोपण्याच्या वेळी गोष्ट वाचा / सांगा. जर तुम्ही आजूबाजूच्या आवाजावर नियंत्रण ठेवू शकत नसाल तर इयरप्लगचा वापर करून घ्या. कोमट पाण्याने आंघोळ करून झोपण्याच्या वेळी चॉकलेट, कॅफीनयुक्त किंवा साखरयुक्त पेय टाळा. चांगली झोप येण्यासाठी कोमट दुध पिण्यास देणे.

### लहान मुलांमध्ये स्लिपसेटलिंग ला प्रोत्साहन देणे

बाळाने स्वतः झोपायला पाहिजे आणि त्यासाठी पालक मदत करू शकतात.

० ते ६ महिने : बाळाला झोप येईपर्यंत हातात धरणे. पलंगावर खाली ठेवताना हळूवार थोपटणे. दुसरा पर्याय म्हणजे बाळ शांत असताना आणि पेंग आली असताना खाटेवर बसवणे आणि हळू आवाजात त्यांना शांत झोप येईपर्यंत हळूवारपणे थोपटणे.

६ महिने ते २ वर्षे : बाळाला झोप लागण्याआधी आईने खोलीबाहेर जाऊन थांबावे आणि वाट पाहावी. जर बाळ २-४ मिनिटातच रडले तर तिने परत यावे आणि बाळाला न उचलता त्याच्याशी/तिच्याशी बोलावे वा थोपटावे आणि बाळ शांत झाल्यावर ते झोपण्याआधी खोलीतून निघून जावे.



## प्र.४

### सुरक्षित झोप म्हणजे काय आणि ते का महत्वाचे आहे?

लहान मुलांमध्ये अचानक मृत्यू (SUDI) हा शब्द जेव्हा एखाद्या अर्भकाच्या अनपेक्षितपणे मृत्यू होतो आणि स्पष्ट कारण ओळखले जात नाही त्यास SUDI म्हणतात.

संशोधनात असे दिसून आले आहे की, जर लहान मुलांसाठी सुरक्षित झोपण्याच्या पद्धती वापरल्या गेल्या तर SUDI ची शक्यता कमी होते.

### सुरक्षित झोपण्याच्या पद्धती

- ❖ सर्व बाळांना त्यांच्या पाठीवर झोपवले पाहिजे. परंतु जर ते रात्री झोपले तर त्यांना त्यांची स्वतःची आरामदायी झोपण्याची स्थितीत झोपू द्या.
- ❖ स्तनपानाला प्रोत्साहन दिल्याने (अचानक मृत्यूचा) धोका अर्ध्याहून अधिक कमी होतो.
- ❖ कृपया सुरक्षित झोपण्याच्या पद्धतीचे पालन करा झोपायची खोली सामायिक करणे परंतु पहिल्या ६ ते १२ महिन्यासाठी पालक किंवा भावंडांसोबत बेड शेअर करू नये. मजबूत पृष्ठभाग, घट्ट बसणारे बेडशीट आणि मऊ उशी किंवा स्वतंत्र झोपण्याची जागा किंवा कॉट वापरा.
- ❖ बाळाला गुंडाळून ठेवणे चांगले. बाळाचे डोके आणि चेहरा उघडा ठेवा.
- ❖ पालकांना धुम्रपानापासून परावृत्त करा, कारण धुराच्या संपर्कात आल्याने बाळाला नुकसान होते. आई वडिलांनी त्यांच्या लहान मुलांपासून दूर असतानाही केलेल्या धुम्रपानाचा (अचानक मृत्यूशी) संबंध आहे.

## प्र.५

### झोपेबाबत होणाऱ्या वागणुकीच्या समस्या काय आहेत? त्यांना रोखण्यासाठी किंवा व्यवस्थित करण्यासाठी मी कोणती धोरणे वापरू शकते?

**सामान्य प्रकार :-** रात्री झोप न येणे किंवा अनेक वेळा जाग येणे. **स्लीप ऑनसेट असोसिएशन डिसॉर्डर :** अशा बाळाला व्यक्ती (पालक) किंवा वस्तू आजूबाजूला नसल्यास झोपण्यासाठी कष्ट करावे लागतात. सामान्यतः अशा बाळांना रात्री १ ते ४ वेळा जाग येते. पुन्हा पालकांना बाळाला झोपवायला जावे लागते किंवा झोप लागण्यासाठी टिक्की पुन्हा चालू करायला लागतो.

**लिमिटेड सेटिंग डिसॉर्डर :** मुल झोपेच्या आधी अनेक वेळा खोलीत आत बाहेर करते. मुल पालकांना अनेक विनंत्या करते (मला काहीतरी प्यायला हवे आहे, मला टॉयलेटला जायचं आहे, मला तुमच्याशी बोलायचं आहे, मला भीती वाटते इ.) हे सर्व झोपायला उशीर करण्यासाठी, झोप टाळण्यासाठी केले जाते. अशा पद्धतीच्या वागणूकीला आळा घालणे पालकांना अवघड जाते. (त्यांना CURTAIN CALLS असे म्हणतात.)

### उपचार पद्धती

**स्लिपॉन्स ऑनसेट असोसिएशन डिसॉर्डर :** तुम्ही येथे वर्णन केलेल्या दोन पद्धतीपैकी एक वापरू शकता.

**१) तपासण्याची पद्धत :** तुम्ही तुमच्या मुलाला स्थिरस्थायी करा. १-२ मिनिटांसाठी खोलीत सोडा आणि या वेळी नंतर परत येण्याचे वचन द्या. हळूहळू मुलाच्या खोलीच्या बाहेर घालवलेला वेळ वाढवा. अखेरीस तुम्ही परतले असता तुमचे मुल झोपी गेले आहे हे तुम्हाला दिसते.

**२) कॅम्पिंग आऊट पद्धत :** मुलाच्या पलंगाच्या शेजारी एक बेड किंवा खुर्ची ठेवा. पहिल्या काही रात्री, तुम्ही मुलाला थोपटून झोपवा, त्यानंतर काही रात्री पलंगाच्या शेजारी बसा. मुलाला स्पर्श करू नका. हळूहळू काही रात्रीच्या कालावधीत खुर्ची/बेड, मुलापासून दूर हलवा. जेव्हा मुल रात्रभर जागे होते. तेव्हा तुम्ही बेडरुममध्ये परत जावे आणि मुलगी पुन्हा झोपेपर्यंत खुर्चीवर किंवा बेडवर बसावे.

**मर्यादा सेटिंग डिसॉर्डर :** रात्रीच्या सुरुवातीला मुलाला १-२ विनंत्यापर्यंत मर्यादित करा. “बेड टाईमपास” पद्धतीचा वापर यास मदत करू शकतो. मुलाला रात्री झोपण्यासाठी एक पास मिळतो आणि तो वापरल्यानंतर त्याला किंवा तिला खोलीत राहावे लागेल आणि झोपायला जावे लागेल.

प्र. ६

कधीकधी, माझे मुल रात्री ओरडते किंवा झोपेत चालते किंवा बोलत असते. काळजी करावी का ?

या वर्तनाला पॅरासोमन्या किंवा disruptive स्लीप डिऑर्डर व्यत्यय आणणारी झोप विकार म्हणून ओळखले जाते. जेव्हा मुल झोपते किंवा अचानक उठते तेव्हा पॅरासोमन्या होतो. जरी वर्तणूक इतरांना गुंतागुंतीचा आणि विशिष्ट उद्देशाने प्रेरित आहे असे वाटू शकते, तरीही प्रत्यक्षात मुल झोपलेलं असतं आणि अनेकदा त्यांना ही घटनेची आठवण नसते. बहुतेकेवेळा मुले त्यांची ती शांत होतात आणि अशा वेळी त्यांना फक्त आश्वासनाची आवश्यकता असते.

स्लीप वॉक (झोपेत चालणे): या मुलांना रात्रीची भीती देखील असू शकते.

**रात्रीचीभीती (Night terrors) :** ही तक्रार सामान्यतः मुल झोपल्यानंतर २-३ तासानंतर उद्भवते. जेव्हा मुल गाढ झोपेतून हलक्या झोपेकडे जात असते, तेव्हा हा प्रकार होतो. हे अशावेळी नाट्यपूर्ण वागू शकतात परंतु मुलाला तो भाग आठवत नाही आणि काही मिनिटांनंतर मुल शांत होते आणि झोपी जाते.

**दुःस्वप्ने (Nightmares) :** ही वाईट स्वप्ने असतात, जी सामान्यतः डोळ्यांच्या जलद हालचाली झोपेच्या टप्प्यात रात्री उशिरा येतात. ते त्या मुलाला जागे करतात. त्याला स्वप्नातील घटना आठवते



दिवसा तणावपूर्ण घटना, भयपट चित्रपट पाहणे किंवा कदाचित भीतीदायक पुस्तके वाचणे यामुळे स्वप्न दुःस्वप्न बदलू शकतात. मुलांना खात्री करून देणे आवश्यक आहे की ही दुःस्वप्ने खरी नसतात आणि त्यामुळे त्यांचे नुकसान होत नाही. रात्रीचा मंद दिवा लावणे, भीतीदायक चित्रपट पाहणे टाळणे किंवा त्याबद्दल एखाद्याशी बोलणे हे आपल्याला फायदेशीर ठरू शकते.

**झोपेत चालणे किंवा निद्रानाश (Sleeowalking or Somnambulism)**  
हे गाढ झोपेत NREM टप्प्यादरम्यान अनेकदा रात्रीच्या सुरुवातीच्या भागात दिसून येतात. स्लीप वॉक करणारे डोळे उघडे ठेवू शकतात. बधीर, गोंधळून गेलेली दिसू शकतात आणि वातावरणास प्रतिसाद देत नाहीत. हे असुरक्षित होऊ शकते कारण लहान मुल शांतपणे उघड्या दारातून झोपेत बाहेर जाऊ शकते.

**झोपेत बोलणे किंवा निद्रानाश :** सामान्य आहे. हे ताप झोपेची कमतरता आणि तणाव भरलेल्या मुलांमध्ये किंवा मादक पदार्थांचा गैरवापराच्या समस्या असलेल्या किशोरवयीन मुलांमध्ये देखील दिसू शकतो. चांगल्या झोपेच्या सवयीसह हा त्रास कमी होतो.

प्र.७

### मुलांसाठी नुसते बसूनअथवा निष्क्रिय राहणे (Sedentary Behavior) किती योग्य आहे?

बैठी वागणूक म्हणजे काही न करता बसून राहणे आणि जागे राहणे. परंतु झोपलेले असताना खूप कमी ऊर्जा खर्च केली जाते. मुले शाळेत किंवा घरी बसून राहू शकतात. मात्र योग्य त्या गोष्टी (उदा. कथा सांगणे, वाचणे आणि कोडी सोडवणे) केल्यास त्याचा निरोगी वाढीला आणि मनोविकासाला उपयोगी ठरतं.

**<२ वर्ष वय :** मुलांना इलेक्ट्रिक, इलेक्ट्रॉनिक मिडीया वापरू देऊ नये.

२-५ वर्ष फक्त बसून टिव्ही/आय पॅड पाहणे दिवसातून १ तासापेक्षा जास्त नसावे.

**<५ वर्ष :** जागेपणी मुल सतत सक्रीय असावे आणि एका तासापेक्षा निष्क्रिय अवस्थेत असता कामा नये. (झोपलेले नसताना).

५ ते २७ वर्षे : बैठा वेळ कमी करा. जास्त वेळ बसणे टाळा. मनोरंजनासाठी इलेक्ट्रॉनिक वस्तू आय-पॅड, टिव्ही, संगणक इत्यादीचा वापर दिवसातील जास्तीत जास्त दोन तासापर्यंत मर्यादित ठेवावा.

प्र.८

### माझ्या मुलाच्या आरोग्यासाठी शारीरिक हालचालींचे काय फायदे आहेत?

- व्यायाम मुलांना चांगल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासह तंदुरुस्त आणि निरोगी जीवन जगण्यास मदत करतो.
- मुले निरोगी हृदय आणि फुफ्फुस, हाडे, स्नायू आणि सांधे विकसित करतात.
- मुलांच्या स्वतःच्या स्नायूंची ताकद वाढवतील, समन्वय आणि नियंत्रण विकसित करतील.
- वयाला योग्य असे वजन राखले जाते.
- शरीर अधिक लवचिक होते आणि त्याचे संतुलन आणि शरीरबांधा चांगला होतो.
- मेंदू मज्जासंस्थेची जोडणी विकसित करेल, ज्यामुळे एकाग्रता आणि विचार कौशल्य सुधारतील.
- हे टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि लठ्ठपणा यासारखे जुनाट आजार होण्याची शक्यता कमी करते.
- व्यायामामुळे स्नायू विकास, आकनलशक्ती आणि सामाजिक कौशल्यांचा विकास होतो आणि झोप चांगली येते.
- शारीरिक व्यायाम, संग्यात्मक कार्य, स्मरणशक्ती आणि शैक्षणिक कामगिरी सुधारते.
- मनवैज्ञानिक फायद्यामध्ये सुधारित मूड, चांगला दृष्टीकोन, सकारात्मक दृष्टीकोन, आत्मसन्मान, संघभावना आणि चांगले जीवन यांचा समावेश होतो.
- व्यायाम हे नैराश्यावर मात करण्यास, शिस्त विकसित करण्यास, तसेच चांगले सामाजिक आणि भावनिक आरोग्य वाढवण्यास मदत करते.



प्र. ९

## माझ्या मुलासाठी वयानुसार शिफारस केलेली वेळ आणि शारीरिक व्यायाम काय आहे?

मुलांना सुरक्षित आणि पर्यवेक्षित वातावरणात दिवसभर शक्य तितके सक्रिय असणे आवश्यक आहे. शारीरिक हालचालींचे सर्व क्षण मोजले जातात. जितके अधिक तितके चांगले.

**जन्म ते १ वर्ष :** जागा असताना किमान ३० मिनिटे पोटारवर झोपवणे. इतर व्यायाम - पुढे सरकणे, पकडणे, खेचणे, ढकलणे, त्यांचे डोके, शरीर आणि हात पाय हलवणे, रांगणे, चालणे, उड्या मारणे.

**१ ते २ वर्षे :** किमान ३ तास म्हणजेच (१८० मिनिटं)

**३ ते ५ वर्षे :** कमीत कमी ३ तास (१८० मिनिटं)

किमान ६० मिनिटं मध्यम ते जोरदार शारीरिक हालचाली.

- ❖ हलक्या हालचालींमध्ये उभे राहणे, फिरणे, खेळणे.
- ❖ मध्यम ते जोरदार व्यायाम-दोरीच्या उड्या मारणे, नृत्य, धावणे, फ्रेमवर चढणे, पाठलाग करणारे खेळ आणि सांघिक खेळांमध्ये बॉल गेम खेळणे किंवा पोहणे.

५ ते १८ वर्षे :

- ❖ ३ तास शारीरिक व्यायाम
- ❖ मुले स्नायू आणि हाडे मजबूत करण्यासाठी एरोबिक व्यायाम आणि स्नायू आणि हाडं बळकट करण्यासाठी इतर व्यायामांमध्ये सहभागी होऊ शकतात.
- ❖ किमान १ तास मध्यम ते जोमाने केलेल्या शारीरिक हालचालींची शिफारस केली जाते.
- ❖ मध्यम जोमाने व्यायाम म्हणजेच सायकलिंग, चालणे, स्केट बोर्डिंग आणि खेळ किंवा क्रीडांगणावरील व्यायाम यांचा समावेश आहे.
- ❖ स्नायू आणि हाडे मजबूत करण्यासाठी एरोबिक आणि नॉनएरोबिक व्यायाम असू शकतात.
- ❖ ह्यात चालणे, पळणे, दोरीच्या उड्या, उड्या मारणे, रांगणे, घसरत जाणे, गोलांच्या मारणे, फेकणे, झेल पकडणे, चेंडूला लाथ मारणे, शरीर ताणणे, फिरणे, गिरकी घेणे, तोल सांभाळणे, ह्या गोष्टींचा समावेश तर होतोच, पण इतक्यावरच थांबायला पाहिजे असे नाही! त्याच बरोबर बारवर झोके घेणे, बैठका काढणे, बास्केटबॉल, नाच, फुटबॉल, रंगबी, टेनिस, जिमन्यास्टिक्स, रॉक क्लाइमबिंग हे देखील करावे.



प्र.१०

## ऑटिझम/सेरेब्रल पाल्सी किंवा मधुमेहासारख्या जुनाट आजार असलेली मुले शारीरिक हालचालीमध्ये कशी सहभागी होऊ शकतात?

वेगवेगळ्या समस्यांसाठी विशिष्ट शारीरिक हालचाली नाहीत. मुलाला काय आवडते ते शोधा आणि त्यांच्या आवडीच्या शारीरिक व्यायामामध्ये सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करा. हा सकारात्मक व उपचारात्मक हस्तक्षेप मुलांना अधिक आनंदी, निरोगी आणि अधिक लवचिक बनवण्यास सक्षम करते.

### अटेन्शन डेफिसिट हायपर एक्टिव्हिटी डिसॉर्डर ADHD

शारीरिक हालचाली एडीएचडी असलेल्या मुलांची एकाग्रता सुधारण्यास मदत करते. मुलांना वर्गामध्ये जाण्यासाठी वेळेची सवलत दिली पाहिजे. हळूहळू एकाग्रतेत सुधारणा होत गेल्यावर मार्शल आर्ट (कराटे आणि जुडो) योगा, नृत्य जिम्नॅस्टिक, वजन प्रशिक्षण आणि रॉक क्लाइंबिंग सारख्या गुंतागुंतीच्या व्यायामाचा सराव करता येतो. हे संतुलन, वेळ, स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता सुधारतात.

### ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसॉर्डर

मुलांची आवड ओळखणे आणि त्यांना जे आवडेल अशा व्यायामामध्ये सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करणे महत्वाचे आहे. ह्यामुळे मुलाला आनंद मिळेल आणि ते समान वयाच्या मुलांबरोबर खेळायला शिकेल. मॅडिसिन बोल सलाम, सर्कल रोल आणि मिरर एक्सरसाइज सारखे व्यायाम स्वमग्नतेच्या मुलांसाठी उपयुक्त असल्याचे आढळले आहे.

### सेरेब्रल पाल्सी

मुलांना नुसतेच जागेवर बसून राहण्याऐवजी हलकी शारीरिक क्रिया आणि नंतर मध्यम ते जोरदार व्यायाम करायला प्रोत्साहन दिले पाहिजे. मुलांनी मजा केली पाहिजे आणि कुटुंब आणि मित्रांबरोबर सहभाग घेतला पाहिजे उदा. व्हिलचेअरवर खेळ, अनुकूल ई-बाईक, हायड्रो थेरपी किंवा पोहणे. गंभीर अपंगत्व असलेले लोक उभे राहण्याचा प्रयत्न करू शकतात. हे पक्षी प्रशिक्षण आणि प्रोत्साहनाने कार्यात्मक सुधारणा मिळू शकतात.

### मधुमेह

व्यायामामुळे शरीरातील इन्सुलिन चांगले काम करते आणि मुलांना त्यांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण अधिक चांगल्या पद्धतीने नियंत्रित ठेवता येते. व्यायामामुळे उष्मांकाचा वापर होतो आणि स्नायू तयार होतात. ज्यामुळे शरीर अधिक उष्मांक खर्च करू शकते.

**टाईप १** - मधुमेहासाठी हायपोग्लायसेमिया (रक्तातील साखरेची पातळी) टाळण्यासाठी इन्सुलिनचे प्रमाण योग्य तेवढे आणि कर्बोदके योग्य तेवढ्या प्रमाणात सेवन केली पाहिजेत. डॉक्टरांचा सल्ल्यानुसार व्हायला हवे.

**टाईप २** - मधुमेहासाठी ह्याबाबतचे ठोकताळे इतर मुलांप्रमाणेच असले पाहिजेत. येथे झोपेच्या सर्व परिस्थितीबद्दल वर्णन करणे कठीण आहे. कृपया इतर गोष्टींसाठी तुमच्या बालरोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.



GOOD SLEEP IS GOD'S GIFT TO US, TO OUR BODY..... DO NOT WASTE IT...

## ❖ लक्षात ठेवण्यासारखे मुद्दे ❖

- ❖ मुलांच्या आरोग्यासाठी पुरेशी झोप, शारीरिक हालचाली आणि आवश्यक तेवढा बैठा वेळ ह्याचा योग्य समन्वय घातला पाहिजे
- ❖ झोपण्याच्या चांगल्या सवयी, झोपेच्या वेळा पाळणे (योग्य वेळेत झोपणे आणि उठणे) झोपेची नियमितता राखणे आणि झोपेसाठी योग्य वातावरण (आवाज किंवा प्रकाश) राखणे हे चांगली दर्जेदार झोप मिळण्यासाठी महत्वाचे आहे.
- ❖ मुलांनी मजा केली पाहिजे, खेळले पाहिजे आणि भरपूर हालचाल केली पाहिजे. ह्यासाठी अनेक ठरवून केलेल्या किंवा हव्या तशा हालचाली करून पाहायला हरकत नाही.
- ❖ शारीरिक हालचाली हा मुलांच्या आणि कुटुंबीयांच्या जीवनपद्धतीचा एक अविभाज्य भाग असला पाहिजे.