

• पढ़ाई में...

नहीं लगता है मन...

सभी बच्चे पढ़ाई से ज्यादा फोन और खेल में ज्यादा ध्यान लगाते हैं जिसकी वजह से पैरेंट्स अपने बच्चों से काफी परेशान रहते हैं। जैसे तो हर कोई चाहता है कि उसका बच्चा खेल के साथ ही पढ़ाई में भी बेहतर बन सके। लेकिन बच्चे की आदतों के कारण उन्हें डांटना पड़ता है। कई मामलों में बच्चों की पढ़ाई पर ध्यान देने के लिए पैरेंट्स ट्यूशन भी लगवा देते हैं। लेकिन फिर भी बच्चों का मन पढ़ाई से दूर भागने का करता है। अगर आपके साथ भी ऐसा ही है, तो हम आपको बताते हैं कि आप अपने बच्चे की फोन की आदत और ज्यादा देर तक खेलने की आदत को कैसे दूर कर सकते हैं।

▶ बच्चों का पढ़ाई में मन इसलिए भी नहीं लगता क्योंकि उन्हें कोई ऐसा नहीं मिलता जो उनके साथ बैठकर उन्हें एक-एक चीज समझाए। बहुत से अभिभावक हैं जो अपने बच्चों को अपने सामने बैठा कर पढ़ाई कराते हैं और उन्हें समझाते हैं। आपको भी अपने बच्चे के साथ रोजाना उसकी पढ़ाई के समय बैठना चाहिए और उसे हर चीज प्यार से समझाने की कोशिश करनी चाहिए।

▶ बच्चों को आप जब जबरदस्ती किसी भी वक्त पढ़ाई के लिए कहेंगे तो वो आपके कहने या फिर आपके डर से पढ़ने तो जरूर बैठ जाएंगे लेकिन उनका दिमाग पढ़ाई में नहीं लगेगा। इसके लिए जरूरी है कि आप उनके लिए रोजाना का समय



निर्धारित करें। आप उन्हें ये समझाएं कि पढ़ाई के समय के साथ आप उन्हें खेलने के लिए एक अलग से समय देंगे जिसमें वह खूब मस्ती कर सकता है। इससे वो अपनी पढ़ाई के समय पढ़ाई करेंगे और खेलने के समय खेलेंगे।

▶ अगर आपका बच्चा फोन और टीवी को देखने की हमेशा ज़िद करता है तो आप इसके लिए उन्हें बाहर दूसरे बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आप उन्हें बाहर खेलने के लिए समय दें और उनकी दोस्ती दूसरे बच्चों से करवाएं। धीरे-धीरे करके आपके बच्चे का मन बाहर के खेलों में लगने लगेगा, जिससे वो फोन और टीवी जैसी चीजों से दूर रह सकेगा।

▶ बच्चों की पढ़ाई के लिए आपको उन्हें कोई ऐसी जगह देनी चाहिए जहां उनका पढ़ाई में आसानी से मन लग जाए। आप उनके लिए जो भी जगह दें वहां उनके पसंदीदा चीजें लगाएं और कुछ प्रेरित करने वाली चीजों को रखें, जिससे कि आपके बच्चे के मन में सकारात्मक चीजें ज्यादा आएँ और वो प्रेरित भी हो सके।

• बचपन में ही...

प्यार-दुलार में बिगड़ते बच्चे...



बच्चों को पालना आसान काम नहीं है। हर मां-बाप चाहते हैं कि वो अपने बच्चों की हर ख्वाहिश पूरी करें, उन्हें खुश रखें और जीवन में एक सफल व्यक्ति के रूप में विकसित करें। इसीलिए अन्य लोगों की अपेक्षा बच्चों को उनके मां-बाप ज्यादा प्यार-दुलार करते हैं। ज्यादातर मां-बाप के जीवन का उद्देश्य बच्चों को परफेक्ट लाइफ देना ही होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कई बार यही प्यार-दुलार उन्हें बिगड़ भी सकता है? जी हां, बच्चों को अच्छा जीवन, सुख, सुविधाएं और खुशियां देने के चक्कर में कई बार मां-बाप अपने ही बच्चों को बिगड़ देते हैं। आइए हम आपको बताते हैं मां-बाप की ऐसी ही गलतियां, जो आपको तो प्यार लग सकती हैं लेकिन ये ओवर पैरेंटिंग के संकेत हैं, जिनसे बच्चे बिगड़ते हैं।

▶▶ बच्चों की तारीफ करना बहुत अच्छी बात है। इससे बच्चों को प्रेरणा मिलती है और वे अगली बार और बेहतर करे का प्रयास करते हैं। लेकिन हर समय बच्चों की तारीफ करना भी उनके मानसिक विकास के लिए अच्छा नहीं है, खासकर झूठी तारीफ करना। इससे बच्चे चैलेंज स्वीकार करने में हिचकिचाते हैं। बच्चों को गलत करने पर टोकना और समझाना भी उतना ही जरूरी है, जितना कि अच्छा काम करने पर तारीफ करना। इसलिए आपको कभी भी बच्चों को भ्रम में नहीं रखना चाहिए।

▶▶ परेशानियों, मुश्किलों और जरूरत के समय बच्चों की मदद करना हर मां-बाप का कर्तव्य है। लेकिन हर छोटी-छोटी बात पर उनकी मदद के लिए आगे आ जाना या बिना मदद मांगे ही सहायता करने के लिए उतावले रहना बच्चों के लिए अच्छा नहीं है। इससे बच्चे आप पर निर्भर हो जाते हैं। जबकि एक अच्छे अभिभावक के तौर पर आपका कर्तव्य यह है कि आप अपने बच्चों को चुनौतियों का स्वयं सामना करना सिखाएं।

▶▶ हर मां-बाप अपने बच्चे की ख्वाहिश पूरी करना चाहते हैं। मगर ख्वाहिश और ज़िद में अंतर को पहचानना बहुत जरूरी है। बच्चों को ढेर सारे गिफ्ट्स देना, उनके कुछ भी मांगने पर मना न करना और उनकी ज़िद को हमेशा सिर-माथे पर रखने की आदत बच्चों के व्यवहारिक विकास के लिए अच्छी नहीं है।

▶▶ मां-बाप जो कुछ करते हैं वो बच्चों के लिए करते हैं इसलिए शुरुआती दिनों में बच्चे जो कुछ करते हैं उसके पीछे मां-बाप को खुश और इम्प्रेस करने की प्रेरणा होती है। लेकिन कई बार मां-बाप बच्चों को बहुत ज्यादा प्यार करने के कारण हर बात के लिए आजादी दे देते हैं।

• विकास...

खेलने दें आउटडोर गेम



बच्चों को प्रतिदिन कम से कम एक घंटा खेलने दें। खेलना बच्चों के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है। इससे वह फिट रहेंगे और उनका वजन भी नहीं बढ़ेगा। सुबह-शाम हल्की धूप लगने से बच्चों को विटामिन डी भी मिलेगा, जिसकी कमी से बच्चों में रिकेट्स हो जाता है। इससे बच्चों की हड्डियां कमजोर और मुलायम होकर आसानी से टूटने वाली हो जाती हैं। सर्दियों में घर के बाहर धूप में खेलने से बच्चों का रोग प्रतिरोधक तंत्र भी मजबूत होगा, जिससे वह आसानी से बीमारियों की चपेट में नहीं आएंगे। बच्चों को देर रात तक टीवी न देखने दें। उनका सोने और उठने का एक समय निर्धारित कर दें। कम सोने से बच्चे जल्दी संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं, क्योंकि उनका रोग प्रतिरोधक तंत्र कमजोर होता है। अच्छी आदतें जितनी जल्दी डाली जाएँ उतना अच्छा होता है। बच्चों को बचपन से ही नियमित रूप से एक्सरसाइज और योग की आदत डालें। उन्हें ताइसन, पद्मासन और भुजंग आसन जैसे सामान्य योगासन कराएं। बच्चों को ध्यान लगाने की आदत डालें। इससे उन्हें मानसिक शांति मिलेगी और उनका विकास बेहतर तरीके से होगा।



Shree Balaji Institute for Competition (BIC)

Balaji Hospital Campus, Balaji Vihar, Kangra (H.P.) - 176001

Why Chandigarh or Kota?

BIC, Kangra is providing guidance and coaching near your vicinity to transform your dreams into reality.

ADMISSION ANNOUNCEMENT



Prof. S.K. Sharma
Managing Director

Registration open
classes from
2nd April, 2020

Banking
Examinations

TET/CTET
(For Arts, Medical & Non-Medical)

Hostel Facility
available

NEET-UG/AIIMS
JEE (MAIN & ADVANCED)

FOUNDATION COURSES
FOR
NEET/AIIMS/JEE

NTSE
(National Level Science
Talent Search Examination)

NDA For XI and XII
Classes

SSC
Examination

BIC-SAT 2020 (On 22nd March 2020)
(Scholarship Admission Test)
For VI, VII & VIII Classes



Dr. Rajesh Sharma
Chairman

Contact : 01892-260797, 94592-00015

• मोटापा...

बच्चों में मोटापा महामारी की तरह फैल रहा है। बच्चों की शारीरिक सक्रियता लगभग खत्म ही हो गई है। खेलने के लिए ओपन स्पेस ही नहीं बचा है, फ्लैट कल्चर के पनपने, टीवू, वीडियो गेम, कंप्यूटर के प्रचलन और पढ़ाई के बढ़ते बोझ ने बच्चों को चारदीवारी में कैद कर दिया है। जीवनशैली बदलने से खान-पान का स्टाइल भी बदल गया है। बच्चे फास्ट फूड के रूप में अत्यधिक कैलोरी खा रहे हैं, लेकिन उसे ठीक तरह से पचा नहीं पाते और इसका सीधा संबंध वजन बढ़ने से होता है। ज्यादा वसा युक्त खाने से बचपन से ही कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने लगता है। इससे हाइपरटेंशन का खतरा बढ़ जाता है।

