பிள்ளையுடன் காட்டிற்குள் உலாவச் சென்று நெருப்பு உருவாக்கி அப்பிள் அல்லது வூர்ஸ்ட் சுடுங்கள். வெளியில் இயற்கையில் பொழுது போக்குதல் ஆரோக்கியத்தைப் பலப்படுத்துகிறது.

பிள்ளையைப் பாடசாலைக்கு நடந்து செல்ல பழக்குங்கள். நடத்தல் ஆரோக்கியம். பாடசாலை வழியில் நண்பர்களுடன் கதைக்க சிரிக்கப் பிள்ளைக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது.

சகல பிள்ளைகளினதும் வளர்ச்சிக்கு இயற்கை அடிப்படை யுள்ள பல்வேறுபட்ட அனுபவங்கள் தேவை. பிள்ளைகள் தமது கண் காது மூக்கு கை கால்களால் வெளிவிளையாட்டி டத்தை காட்டுப்பகுதிகளை உணர்ந்தால் உலகத்தின் செயற்பாடுகளைக் கண்டறிந்து கொள்வார்கள்.

அன்பான பெற்றோர்களே இதற்கான சந்தர்ப்பத்தை உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் கோடை பனி மழை வேறுபாடு பார்க்காது வழங்குங்கள்.

இதனால் நீங்கள் நிறைந்த மகிழ்ச்சி பெற வாழ்த்துகிறோம்!

வெளியில விளையாடுதல சிறாரககளைப பலபபபடுததுதுகிறது!

Fachstelle Kinderhexe & Zaubermann
der Katholischen Kirche Region Bern
031 300 33 59
kinderhexe-zaubermann@kathbern.ch
www.kinderhexe-zaubermann.ch

Copyright by Kinderhexe und Zaubermann
Fotos: Sabine Tschaeppeler

Kinderhexe & Zaubermann

கணணியை, கேம்போய் விளையாட்டுக்கருவியை தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை நிறுத்திவிடுங்கள். வெளிக் காற்று விளையாட்டிடத்தில் பிள்ளைகள் துள்ளிக் குதித்து விளையாடலாம். இது பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் உடற் செயற்பாடுகள் பாடசாலையில் அவர்களின் கிரகித்தல் சிறப்படைய உதவுகிறது.

வெளியில் கணடு பிடிபப் தறக் ம் அனுபவிபப் தறக் ம் நிறைய விடயஙக் ள் உணடு: சிறுபிராணிகள ˙ ஊரவ் னவறன் றக் கணக் ாணிகக் லாம். இலை கள ˙ விதைகளைச் சேகரிதது ஒடட் படஙக் ள ˙ உருவாகக் லாம். இயறன் கப் பொருடக் ளுடன ˙ விளையாடுதல் பிளன் ளயின் கறப் னை சுயசெயறப் ாடடு த் திறனை அதிகரிதது நாளநத் வாழக் ் கயின் விடயஙக் ளில் தரீ வ் களைப் பெற உதவுகிறது.

அழுக்கு ஏற்படுத்த ஏற்ற உடுப்புகளைப் பிள்ளைக்கு அணிவியுங்கள். அப்போதுதான் பிள்ளை சரியாக ஆராயவும் அறியவும் விளங்கவும் முடியும். பிள்ளை தனது இயலுமை இயலாமை எல்லைகளையும் திறமைகளையும் கற்கும். இது பிள்ளையின் சுயநம்பிக்கையை வளர்க்கும்!

மதில் கட்டுகளில் சமநிலைப் பயிற்சி பெற மரங்களில் ஏறி இறங்க பிள் ளைக்கு நேரம் கொடுங்கள். கிரமமாக ஏறுதல், ஓடுதல், துள்ளல் விளையாடும் பிள்ளைகளுக்கு மிகக் குறைவாகவே விபத்துகள் நடக்கும்.

தண்ணீர் கால்வாய் ஓடுவதைப் பார்த்தல், சிறிய நீர் நிலைகளுக்குள் குதித்தல் பிள்ளைகளுக்கு விருப்பமானது. இதனால் இயற்கையையும் அதன் விதிமுறைகளையும் கற்பார்கள்.