



Kshitij

मोटिवेशनल माइल्ड ऑटिज़्म
सपोर्ट सर्विसेज़

छोटे कदम...
बड़ा बदलाव...
उज्ज्वल भविष्य...



ऑटिज़्म से ग्रस्त बच्चे के लिए शारीरिक व्यायाम की भूमिका

स्वस्थ शरीर
खुश मन
मजबूत कल



शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार

- शरीर की ताकत और सहनशक्ति बढ़ती है
- समन्वय और संतुलन बेहतर होता है
- स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलती है



एकाग्रता और ध्यान में सुधार

- ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है
- आत्म-अनुशासन विकसित होता है
- अत्यधिक उत्तेजना (हाइपरएक्टिविटी) कम होती है



मोटर कौशल

ऑटिज़्म से ग्रस्त बच्चे के लिए
शारीरिक व्यायाम की भूमिका

कहानी 1: कक्षित की नई शुरुआत

छोटे कदम, नियमित अभ्यास और बहुत सारा प्रोत्साहन



- कक्षित को रोज़ थोड़ी देर खेलना पसंद आने लगा।
- शुरुआत आसान गतिविधियों से की गई—चलना, गेंद खेलना और स्ट्रेचिंग।
- परिवार ने लक्ष्य छोटा रखा और हर प्रयास की प्रशंसा की।
- धीरे-धीरे कक्षित ने गतिविधियों में रुचि और आत्मविश्वास दिखाया।

✳ कहानी: पहले कक्षित केवल 5 मिनट खेलता था। परिवार ने कहा—“हर कदम महत्वपूर्ण है।” कुछ दिनों बाद उसने खुद खेलने के लिए कहा।

कहानी 2: शरीर बने मजबूत

शारीरिक स्वास्थ्य, संतुलन और सहनशक्ति



शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार

- शरीर की ताकत और सहनशक्ति बढ़ती है
- समन्वय और संतुलन बेहतर होता है
- स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलती है



मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा

- तनाव और चिंता कम होती है
- खुशी के हार्मोन (एंडोर्फिन) बढ़ते हैं
- नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है



सामाजिक कौशलों में सुधार

- नियमित गतिविधि से ताकत और सहनशक्ति विकसित करने में मदद मिलती है।
- चलना, दौड़ना और खेलना समन्वय व संतुलन का अभ्यास कराते हैं।
- सक्रिय जीवनशैली स्वस्थ वजन बनाए रखने में सहायक हो सकती है।

★ कहानी: कक्षित ने गेंद को पैर से किक करना सीखा। हर सप्ताह उसका संतुलन और दौड़ने का आत्मविश्वास बेहतर हुआ।

कहानी 3: मन शांत, ध्यान बेहतर

व्यायाम को बच्चे की दिनचर्या का सकारात्मक हिस्सा बनाएं

- गतिविधियाँ तनाव और बेचैनी को संभालने में सहायता कर सकती हैं।
- नियमित रूटीन से बच्चे को अपेक्षा और संरचना समझने में मदद मिलती है।
- व्यायाम के बाद कुछ बच्चों को शांत होने और ध्यान लगाने में सुविधा हो सकती है।

★ कहानी: होमवर्क से पहले कक्षित 10 मिनट साइकिल चलाता था। इसके बाद वह शांत होकर मेज पर बैठने लगा।



एकाग्रता और ध्यान में सुधार

- ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है
- आत्म-अनुशासन विकसित होता है
- अत्यधिक उत्तेजना (हाइपरएक्टिविटी) कम होती है



मोटर कौशल का विकास

कहानी 4: खेल से कौशल और दोस्ती

मोटर कौशल + सामाजिक सहभागिता

- खुशी के हार्मोन (एंडोर्फिन) बढ़ते हैं
- नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है



सामाजिक कौशलों में सुधार

- दूसरों के साथ बातचीत को बढ़ाता है
- टीमवर्क की भावना विकसित करता है
- आत्मविश्वास में वृद्धि करता है



- बारी-बारी से खेलना
- टीमवर्क सीखना
- दूसरों से बातचीत का अवसर
- संतुलन और लचीलेपन का अभ्यास
- सूक्ष्म व स्थूल मोटर कौशल में अभ्यास



का विकास

- संतुलन बेहतर होता है
- लचीलेपन में वृद्धि होती है
- सूक्ष्म और स्थूल मोटर कौशल में सुधार होता है



आत्मनिर्भरता को बढ़ावा

✨ कहानी: कक्षित ने एक दोस्त के साथ गेंद पास करना शुरू किया। खेल के दौरान उसने "मेरी बारी" और "तुम्हारी बारी" कहना सीखा।

कहानी 5: व्यायाम से आत्मनिर्भरता

दैनिक जीवन में छोटे-छोटे कौशल विकसित करें



खेलें



साइकिल चलाएँ



खींचाव (स्ट्रेचिंग)



व्यायाम करें



आत्मविश्वासी बनें

- खेल सामग्री को स्वयं उठाना और रखना
- व्यायाम की नियमित दिनचर्या का पालन करना
- पानी पीना और आराम का समय पहचानना
- अपने प्रयास पर गर्व करना

★ कहानी: अब कक्षित अपने जूते पहनकर गतिविधि के लिए तैयार होने लगा। परिवार ने मदद कम की और केवल आवश्यक मार्गदर्शन दिया।

कहानी 6: कक्षित की आसान दैनिक गतिविधि योजना

बच्चे की क्षमता, पसंद और सुरक्षा के अनुसार गतिविधि चुनें

5 मिनट

वार्म-अप
हल्की चाल / स्ट्रेचिंग

10 मिनट

खेल
गेंद / साइकिल / दौड़

5 मिनट

मोटर कौशल
संतुलन / हूप / बाधा-पथ

5 मिनट

कूल-डाउन
धीमी चाल / गहरी सांस

✴ कहानी: माँ ने कक्षित से पूछा—“आज कौन-सी गतिविधि करोगे?” कक्षित ने खुद गेंद चुनी। चुनाव का अवसर देकर उसे सक्रिय भागीदारी का अनुभव मिला।

सुरक्षा पहले: बच्चे की उम्र, रुचि और क्षमता के अनुसार गतिविधि रखें; आवश्यकता हो तो प्रशिक्षित पेशेवर से सलाह लें।

अंतिम संदेश: चलें • खेलें • बढ़ें

हर बच्चा अपनी गति से सीखता है



- व्यायाम केवल शरीर के लिए नहीं—यह आत्मविश्वास और सहभागिता का अवसर भी है।
- छोटे और नियमित लक्ष्य रखें।
- बच्चे की पसंद को गतिविधि में शामिल करें।
- हर प्रयास की सराहना करें।

हर कदम पर विकास की एक नई संभावना छिपी है।”