

الأطفال وممارسة الأنشطة!



تُعتبر ممارسة الأنشطة البدنية بصورة منتظمة جزءًا هامًا من أسلوب المعيشة الصحي. من المهم جعل النشاط البدني أولوية وتشجيع الأطفال على اتباع العادات الجيدة من سن مبكرة. فهذان أمران يمكن أن يساعداهم على تنمية المهارات التي يحتاجونها لكي يستمروا نشطاء طيلة حياتهم.

ما الذي يجعل ممارسة الأنشطة البدنية مهمة للأطفال؟

يستفيد الأطفال بين سن الخامسة والثانية عشرة كثيرًا من ممارسة الأنشطة البدنية. إذ يمكن أن:

- تحسّن النمو البدني والذهني بصورة صحية
- تبني عظامًا وعضلات قوية
- تحسّن التوازن وتنمّي المهارات
- تحافظ على المرونة وتنمّيها
- تساعد على بلوغ وزن صحي والمحافظة عليه
- تحسّن صحة القلب والأوعية الدموية
- تساعد على الاسترخاء
- تحسّن القوام
- توفر فرصًا لعقد صداقات
- تحسّن تقدير الذات

(توصيات الأنشطة البدنية للأطفال بين سن 5 و12 سنة في أستراليا)

لن تكون أمام الأطفال الذين لا يمارسون أنشطة بدنية الفرصة لجني هذه الفوائد. وهم أكثر عرضة لارتفاع الوزن والسمنة، مما يجعل من الصعب عليهم ممارسة الأنشطة والالحاق بالآخرين سواءً أكان ذلك في الرياضة أو اللعب. كما أنهم أكثر عرضة للإصابة بحالات معينة مثل الربو وانمساخ القدمين والتواء المفاصل بسبب الوزن الزائد.

وعلى المدى الطويل، يمكن أن تؤدي زيادة الوزن أو السمنة إلى حالات مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والسكري من النوع 2 ومرض الكبد. وقد بيّنت البحوث الأخيرة أن الإشارات التحذيرية لهذه الحالات يمكن أن توجد في مراهقين زائدي الوزن لا تتجاوز سنّهم خمسة عشر عامًا.

هناك المزيد على ظهر الصفحة...

للمزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقّد الموقع الإلكتروني

www.healthykids.nsw.gov.au

ما هو مقدار الأنشطة التي يحتاج الأطفال لممارستها؟

يجب أن يشارك الأطفال في أنشطة بدنية لمدة 60 دقيقة على الأقل (ولمدة تصل إلى عدة ساعات). بما فيها الأنشطة التي ترهقهم بصورة واضحة، كل يوم. ولمساعدة الأطفال على تحقيق ذلك، فإنهم يحتاجون لفرص كي يمارسوا الأنشطة في المدرسة وبعد المدرسة وفي عطل نهاية الأسبوع.

وليس من الضروري القيام بكل هذه الأنشطة دفعة واحدة، إذ يمكن توزيعها خلال اليوم بين مشي أو ركوب دراجة إلى المدرسة ومنها، والمشاركة في أنشطة إضافية في المدرسة، واللعب النشط في البيت، أو ألعاب رياضية منظمة بعد المدرسة وخلال عطلة نهاية الأسبوع.

وبالإضافة إلى ممارسة الأنشطة البدنية، من المهم أن تتذكر أن تحد من المدة التي يقضيها الأطفال في مشاهدة "الشاشات الصغيرة" كالتلفزيون، أو لعب ألعاب على الإنترنت أو الكمبيوتر، بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

تذكر

- يجب أن يلبس الأطفال قبعات وأحذية مناسبة وأن يدهنوا الدهان الواقي من أشعة الشمس 30+ عندما يمارسون الأنشطة في الخارج.
- شجّع الأطفال على شرب الكثير من الماء عند قيامهم بأنشطة أو ممارستهم الألعاب الرياضية.
- وازن أسلوب معيشة طفلك النشط مع نظام غذائي صحي - وتذكر أن تحد من المأكولات الغنية بالدهن المشبع و/أو السكر و/أو الملح.

ما الذي يمكن أن أفعله كي أساعد أطفالي على أن يكونوا أكثر نشاطاً؟

كن قدوة لهم بممارسة الأنشطة، وليكن لك موقف إيجابي تجاه ممارسة الأنشطة. إذا رأى أطفالك أنك تستمتع بممارسة الأنشطة البدنية فإن ذلك يمكن أن يشجعهم على المشاركة.

شجّع الأطفال على ممارسة الألعاب النشطة في الحديقة الخلفية، أو الخروج للمشي السريع، أو ركوب الدراجة الهوائية، أو الرقص مع الموسيقى أو ممارسة أنشطة أشد كالركض، أو السباحة، أو لعب أنواع الرياضة مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة الشبكة.

خصص وقتاً لممارسة الأنشطة مع باقي أفراد العائلة - امش مع أطفالك إلى الحديقة العامة المحلية، أو اذهبوا لركوب الدراجات الهوائية أو لتمشية الكلب.

ساعد أطفالك على أن يلعبوا ألعاباً نشطة عن طريق شراء هدايا لهم تشجّع على ممارسة الأنشطة البدنية مثل الكرات، ومضارب الكرة، وحبال النط، والمعدات الأخرى. إذ أن ذلك سيمثل طريقة مرحة لمساعدة أطفالك على تنمية مهاراتهم وممارستها.

أوقف سيارتك بعيداً عن المكان الذي تقصده (سواءً أكان مدرسة أو ملعباً رياضياً أو محلات تجارية) وقم بالمشي ما تبقى من الطريق.

تأكد من أن يكون لأطفالك فرص لممارسة النشاط بعد المدرسة - إما عن طريق اللعب النشط أو بممارسة رياضة منظمة. تحدث إلى طفلك عن الأنشطة التي يفضلها.

أبق الأمر مشوّقاً. إذا أمكنك، دع الطفل يجرب مجموعة من الأنشطة كي يستطيع أن يجد واحداً أو أكثر من بينها يستمتع به ويريد الاستمرار فيه.

ابدأ ببطء ثم زد تدريجياً كمية النشاط الذي يقوم به أطفالك بمرور الوقت، خاصة إذا لم يكونوا حالياً يقومون بأنشطة.

حدّد الوقت الذي يُسمح فيه لأطفالك بمشاهدة التلفزيون وتصفح الإنترنت واللعب على الكمبيوتر، وشجّعهم على القيام ببدائل نشطة.

للمزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقّد الموقع الإلكتروني

www.healthykids.nsw.gov.au