

هكذا تشجع أطفالك على ممارسة الرياضة

كتبه حفصة جودة | 4 نوفمبر, 2020



مع عودة الإغلاق في كثير من الدول بسبب فيروس كورونا، يعود الأطفال للجلوس بالمنزل أوقات طويلة دون ممارسة نشاط بدني كافي، وبعد فترة طويلة نسبياً من الإغلاق الأول، يبدو أن الأطفال اعتادوا الجلوس في المنازل وأمام الشاشات والأجهزة الإلكترونية.

لكن الأزمة بدأت فعلياً قبل ذلك مع التطور التكنولوجي، حيث أصبح الوضع السائد هو الجلوس في المنزل وأمام الشاشات لفترات طويلة حتى تحول لنمط الحياة الطبيعي، وأدت الجائحة إلى تفاقم المشكلة وزيادة الأزمة.

وفقاً [لمنظمة الصحة العالمية](#) فإن 41 مليون طفل حول العالم يعانون من زيادة الوزن والسمنة وإذا استمر الوضع هكذا سيصل الرقم إلى 70 مليون طفل بحلول عام 2025، يقول [مركز مكافحة الأمراض والوقاية](#) منها إن الأطفال غير اللائقين جسدياً أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المزمنة وكذلك الأضطرابات النفسية.

يعزز النشاط البدني من [نمو الأطفال](#) وتطورهم، حيث يحتاج الأطفال لمارسة الرياضة نحو ساعة يومياً لنمو العظام وبناء العضلات وتطوير القدرة على التحمل والحفاظ على وزن صحي، كما تشير الأدلة إلى أن النشاط البدني يعزز من مهارات التفكير النقدي للأطفال.

مارسة الرياضة كنشاط عائلي يشارك فيه كل أفراد العائلة، ستحقق نتائج صحية جيدة كما ستحقق التماสک والتناغم بين أفراد الأسرة

كما تساعد ممارسة الرياضة على الحد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتحسين جودة النوم.

كيف تشجع الأطفال على ممارسة الرياضة؟

هناك الكثير من الطرق والأدوات التي تساعد الأطفال على ممارسة الرياضة بالسهولة وال усили نحو ممارستها، لكن قبل كل شيء تحدث مع أطفالك أولاً وفقاً لسنهم عن أهمية الرياضة والحركة ومخاطر الجلوس لفترات طويلة وتأثيره البدني النفسي، فالتعرف المناسبة أهم خطوة لتحقيق أي نجاح.

.1. ممارسة الرياضة كنشاط عائلي:

يحتاج الأطفال غالباً لمن يحفزهم ويشجعهم ويكون قدوةً لهم، إذا كان [الوالدان](#) يمارسان الرياضة أمام الأطفال فغالباً سيتجررون لتقليلدهم، والأفضل من ذلك ممارسة الرياضة كنشاط عائلي يشارك فيه كل أفراد العائلة، ما سيحقق نتائج صحية جيدة كما سيتحقق التماสک والتناغم بين أفراد الأسرة.

.2. اختر النشاط المناسب:

يؤثر نوع النشاط الذي يمارسه الطفل على قابليته لأدائه، فهناك طفل يحب المشي وآخر يحب الحركة الكثيرة وهناك من يحب الحركة في مكان محدود، لذا يجب أن تكتشف أولاً ما يميل إليه كل طفل حتى يتمكن من الاستمرار في ممارسته.



ابحث أيضًا عما يحفز طفلك لمارسة النشاط، فهناك طفل يشجعه التواصل الاجتماعي لأن يمارس الرياضة بشكل جماعي مع أصدقائه أو في صالة ألعاب رياضية، هناك طفل آخر يهتم بالمعرفة ويحفزه اكتشاف الفائدة من وراء ذلك وكيف يعود عليه بالنفع أو يحقق له هدفًا ما يطمح إليه.

.3. اصنع مزيجاً من الأنشطة:

هناك بعض **الأنشطة** التي يمكن دمجها مع بعض المسؤوليات الأساسية بما يحقق أكثر من هدف في الوقت نفسه فيمنحك شعوراً قوياً بالنجاح، فالسير إلى المدرسة يعد نشاطاً بدنياً وحمل الطفل لأكياس التسوق (بوزن مناسب) يعد جيداً لتنمية عضلات اليدين.

الأمر كذلك بالنسبة للمشاركة في الأعمال المنزلية، فهي تساعد الطفل على الحركة وتحمل المسؤولية والاهتمام بنظافة وترتيب المكان حوله، بما يحقق مزيجاً هائلاً من الأهداف المطلوبة.

لذا في هذه النقطة يمكننا استغلال عدة أعمال أساسية لا غنى عنها في تحقيق النشاط، لأن نستبدل المصعد بالسلم، وركوب الحافلة بالمشي أو ركوب الدراجة، ومشاركة الجميع في الأعمال المنزلية بدلاً من قيام الأم وحدها بذلك.

٤. استغل وقت الشاشة:

ربما لن تستطيع بشكل حاسم أن تمنع الأجهزة الإلكترونية والشاشات عن أطفالك، لذا استغل هذا الوقت في ممارسة الأنشطة، فمن الممكن مشاهدة مقاطع الفيديو التي تعرض تمارين رياضية وتقليلها.

النظام الغذائي الصحي عنصر أساسي لحياة صحية نشطة متوازنة وعنصر مهم كذلك لتحقيق نتائج جيدة عند ممارسة الرياضة

هناك أيضاً ألعاب فيديو تفاعلية تتطلب بعض النشاط البدني مثل التنفس وكمة القدم ومقاطع محاكاة الرقص، إذا كانت الأسرة تشاهد التلفاز معًا من الممكن استغلال الفواصل الإعلانية في قفز الحبل أو أي نشاط في المكان ليتعادل الأطفال ذلك.

٥. اجعل ممارسة الرياضة أمراً روتينياً:

عادة ما يلتزم الأطفال بالروتين ويعتمدونه، قد يتطلب ذلك بعض المجهود من الوالدين في البداية، لكن تحقيق الروتين يجعل كل الأمور سهلة بعد ذلك، لذا فكما تخصص وقتاً لنوم الأطفال ووقتاً لتناول الطعام، خصص كذلك وقتاً لممارسة الرياضة ليصبح جزءاً من الروتين اليومي، لكن انتبه حق لا تكون التمارين الرياضية أعلى من قدرات الطفل وغير مناسبة لعمره، يمكنك أن تستعين بنصيحة مدرب رياضي لعرفة ذلك.

إذا كان طفلك يعني من بعض المخاوف المتعلقة بممارسة الرياضة تحدث معه أولاً ولا تسخر من مشاعره فقد يعيقه ذلك عن ممارسة الرياضة للأبد، اكتشف مشكلته وعالجها أولاً لتمكن طفلك الثقة والأمان اللذين لاتخاذ الخطوة والاتجاه نحو حياة أكثر نشاطاً.

وفي النهاية، تذكر أن ممارسة الرياضة وحدها ليست أمراً كافياً للحصول على صحة جيدة، فالنظام الغذائي الصحي عنصر أساسي لحياة صحية نشطة متوازنة وعنصر مهم كذلك لتحقيق نتائج جيدة

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/38792>