

حماية أطفالنا بالرياضة

الكاتب



شيماء المرزوقي

تزايدت التحذيرات من المختصين في مجالات التغذية وأيضاً من الأطباء، ونستمع بين وقت وآخر لكلمات متعددة ودراسات علمية تنبه لخطورة زيادة الوزن بصفة عامة، وعند الأطفال على وجه الخصوص. ويقابل هذا التنامي في التحذير زيادة ملحوظة في الوزن عند الأطفال، وهم في مقتبل العمر، وهذا يوضح بأنه لا صدق لمثل هذه التحذيرات. نشاهد على مقاعد الدراسة وفي السنوات الدراسية الابتدائية بنات وأولاداً، وهم يعانون من السمنة وزيادة الوزن، الأمر الذي يحرمهم من أجمل سنوات عمرهم؛ حيث لا يستطيع الطفل اللعب ولا الركض، وتجده مع أية حركة خفيفة يبدأ في اللهاث والتنفس بصعوبة، ونعرف أن البعض من الأطفال أصيب بالسكري، وهذا يعني أنه ومبكراً بدأ في المعاناة مع مرض خطر له امتدادات متشعبة في الجسم.

أطفالنا لا يعيشون حياة صحية، هذا نتيجة لأخطاء من الكبار، وعدم معرفة، ومن هذه الأخطاء أننا نلزمهم بالجلوس أمام شاشات التلفزيون، أو ترك هاتف جوال في أيديهم، دون رقابة ودون تحديد وقت لهم، فيمضون يومهم جالسين بكسل وخمول، إما لاعبين في الألعاب المنتشرة على تلك الأجهزة، وإما متابعين أفلاماً قد تكون أكبر من سنهم. ولا تنسَ ما يسببه الخمول والكسل من أمراض أخرى غير السكري، مثل ارتفاع الضغط أو تشوه العظام.

نحن اليوم أكثر من أي وقت مضى مطالبون، كأهات وآباء، بالاهتمام بالرياضة أطفالنا، والحرص على حركتهم، وأن يعيشوا طفولتهم في الركض والهرولة، بل من المهم حثهم وتشجيعهم على كل سلوك حركي، وهذا سيفيدهم جسدياً وعقلياً، نعم عقلياً، فدراسة يابانية أجريت في جامعة تسوكوبا، قالت إن ممارسة الأطفال للنشاط البدني يحسن من قدراتهم الذهنية والإدراكية بشكل كبير. وأكدت أن نتائج المهارات المعرفية، التي ثبت ارتباطها الوثيق بالأداء الأكاديمي، تحسنت أكثر لدى الأطفال بعد ممارستهم للتمارين الرياضية والنشاطات البدنية، وأن زيادة الوقت الذي يقضيه الطفل في ممارسة النشاط البدني لم تؤثر سلباً في المهارات المعرفية، بل العكس تماماً.

من هنا يتضح جانب آخر مهم، وهو أن الحركة للطفل ليست مفيدة له في الجانب الصحي الجسدي فحسب، وإنما لها

ارتداد أيضاً على سلامته العقلية وقوة ذكائه في المستقبل. من المهم الوعي التام والكامل بهذه الحقيقة وتوظيفها لصالح أطفالنا خلال نشأتهم.
. لنحم أطفالنا بالرياضة، فهي تبني أجسادهم وعقولهم

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimamarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024