

# مارس النشاط كل يوم



## هل تعلم؟

- ★ في نيو ساوث ويلز، لا يمارس سوى حوالي ربع الأطفال بسن ٥ أعوام إلى ١٥ عاماً ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى المُجهد كل يوم.
- ★ الفتيان في صفوف السنوات ٦ و٨ و١٠ أكثر نشاطاً من الفتيات. لكن النشاط البدني يتراجع مع تقدّم الطفل بالعم.

## ما أهمية ممارسة النشاط؟

النشاط البدني المنتظم جزء مهم للتمتع بصحة جيدة والحفاظ عليها.

يعوّد تشجيع الأطفال والمراهقين على النشاط البدني منذ نعومة أظفارهم على ممارسات جيدة باكراً ويساعدهم على تنمية المهارات التي يحتاجونها للمحافظة على نشاطهم طوال حياتهم.

## يساعد النشاط البدني المنتظم الأطفال والمراهقين على:

- النمو بصحة جيدة
- بناء عظام وعضلات قوية
- تحسين التوازن وتنمية المهارات
- الحفاظ على المرونة وتميبتها
- تحقيق الوزن الصحي والحفاظ عليه
- تحسين لياقة الجهاز القلبي الوعائي
- خفض الإجهاد والشعور بمزيد من الراحة
- تحسين القوام
- تعزيز الثقة والتقدير الذاتي
- التسلية مع الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة.
- الأطفال الصغار والمراهقون الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً كافياً معرضون أكثر للبدانة أو السمنة. مما يصعب عليهم ممارسة النشاط البدني ومجاراة الآخرين عند ممارسة الرياضة أو اللعب.

وقد تجعل زيادة الوزن الأطفال أكثر عرضةً لبعض الحالات المرضية كالربو والقدم المسطحة والتواءات المفاصل؛ وعلى المدى البعيد، يمكن أن تسهم زيادة الوزن في حالات مرضية كارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني وأمراض الكبد.

وتشير البحوث إلى أن علامات الإنذار على هذه الحالات المرضية قد تتواجد عند المراهقين البدينين منذ سن الخامسة عشر عاماً.

**” ليس من الضروري ممارسة النشاط البدني دفعة واحدة، بل يمكن إجراؤه على أقساط خلال اليوم “**

تابع على الصفحة التالية

## ما مدى النشاط المطلوب؟

ينبغي أن يمارس الأطفال والمراهقون ما لا يقل عن ٦٠ دقيقة من النشاط البدني كل يوم. بما فيه النشاطات المجهدة التي تجعلهم يلهثون. ويمكنهم حتى الحصول على منافع صحية أكثر من ممارسة ساعتين من النشاط البدني كل يوم.

لمساعدة الأطفال والمراهقين على النشاط كل يوم. يتعين توفير فرص تتيح لهم ممارسة الرياضة واللعب والتمارين في المدرسة وبعد المدرسة وفي عطلات نهاية الأسبوع.

وليس من الواجب أن يمارس النشاط البدني دفعة واحدة. بل يمكن القيام به على دفعات خلال النهار عن طريق المشي أو ركوب الدراجة الهوائية إلى المدرسة ومنها. واللعب النشط في المنزل أو المشاركة في رياضة منظمّة بعد المدرسة أو في عطلات نهاية الأسبوع.

## وسائل مساعدة الأطفال والمراهقين على ممارسة المزيد من النشاط

- كن قدوة حسنة لأطفالك وأظهر تقديرك لحسنات وأهمية النشاط البدني. فإذا رأك أطفالك تستمتع بالنشاط البدني وتمرح أثناء القيام به. فإن ذلك سيحفّسهم على المشاركة.
- شجع أطفالك على اللعب في حديقة المنزل والرقص على الموسيقى وركوب الدراجة الهوائية والمشاركة في النشاطات المجهدة كالركض والسياسة أو لعب الرياضة ككرة القدم أو كرة الشبكة (نت بول) أو كرة السلة.
- خصص الوقت لممارسة النشاط كعائلة - قوموا معاً بالمشي إلى الحديقة المحلية أو ركوب الدراجات أو اصطحاب الكلب في نزهة.
- شجع 'اللعب النشط' عن طريق شراء الهدايا التي تدفع الأطفال والمراهقين إلى الحركة. كالكرات والمضارب وحيال النط والمعدات المشابهة. يساعدهم هذا أيضاً على تنمية وممارسة مهارات جديدة.
- أركن السيارة على مسافة من مقصدكم - المدرسة أو الملعب أو السوق - وامش مع أطفالك بقية الطريق.

- تأكّد من توفير فرصة للأطفال والمراهقين تتيح لهم ممارسة النشاط بعد المدرسة. إما بممارسة ألعاب نشيطة أو رياضة منظمّة.
- شجع الأطفال والمراهقين على تجريب أنواع مختلفة من الرياضة أو النشاطات كي يتسنى لهم إيجاد نوعاً أو أكثر من الرياضة أو النشاط الذي يستمتعون به فعلاً.
- ابدأ بنشاط بدني خفيف ثم زد معدل النشاط البدني الذي يمارسه أطفالك تدريجياً. خاصة إذا لم يكونوا سابقاً كثيري النشاط.
- لا تدع الوقت الذي يمضيه الأطفال والمراهقين أمام شاشات الترفيه الصغيرة - كمشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر للتسلية أو ممارسة اللعب على الكمبيوتر - يزيد عن ساعتين في اليوم.
- يتعين على الأطفال والمراهقين ارتداء القبعات والأحذية المناسبة ووضع مراهم وقاية من أشعة الشمس عيار ٣٠+ عند ممارستهم النشاط البدني في الخارج.
- احرص على أن يشرب الأطفال الكثير من الماء عندما يمارسون النشاط البدني أو يلعبون الرياضة.
- يحتاج النشاط البدني إلى تزويد الجسم بالطاقة عن طريق المأكولات الصحية - فاحرص على أن يتناول أطفالك مأكولات ومشروبات صحية وأن يقللوا من المأكولات الغنية بمواد مضافة مثل السكر والملح والدهون المشبعة.

للمزيد من المعلومات والأفكار حول الأكل الصحي والنشاط البدني. تفضلوا [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)