کودکان، ورزش، چاقی

• ریحانه دوستدار

کودکان آینده ما هستند و سلامت آن‌ها موضوعی است که ما باید جدی بگیریم. زندگی سالم نیاز و حق کودکان است و والدین باید ایجاد سبک زندگی سالم را جدی بگیرند. بچه‌ها می‌توانند سالم زندگی کنند اگر والدین مسئولیت‌پذیر باشند. این کار راحتی نیست چون به عنوان یک والد شما باید هوشمندانه رفتار کنید تا برای ایجاد یک سبک زندگی سالم تصمیم‌های درستی بگیرید.

آموزش مناسب در روند تربیت کودکان مهم است. هیچکس در این مورد شکی ندارد، اما سلامت چیزی نیست که شما بتوانید آن‌را با حرف زدن و ارائه نکات به کودکتان بیاموزید.

این یک کار عملی است و یک فعالیت جدی است. برای اینکه کودک به سلامتیش توجه کند، ساده‌ترین و موثرترین راه این است که او را به ورزش‌ها علاقه‌مند کنید.

بدون شک لازم نیست که شما یک فهرست از ورزش‌ها و امکانات ورزشی را در اختیار فرزندتان قرار دهید. فقط کافی است که به او این فرصت را بدهید که از میان چند رشته ورزشی، حرفه مورد علاقه‌اش را دنبال کند.

ورزش را از خردسالی شروع کنید

در طی این دوره فرزند شما به کشف چیزهای تازه در جهان اطراف و محیط زندگی‌اش می‌پردازد و او چیزهای تازه می‌آموزد و با آن‌ها سرگرم می‌شود. این بسیار عالی است که محدودیت‌هایی نسبت به استفاده از تکنولوژی‌های مدرن ایجاد کنید، چرا که بچه‌ها خیلی زود به آن‌ها وابسته می‌شوند.

اگرچه گاهی فعال نگه داشتن بچه‌ها در این دوران سخت است و شما همواره باید برای آن تلاش کنید، اما هر طور شده این کار را بکنید.

سعی کنید بخشی از جهان او باشید. ایده‌های زیادی برای سرگرم کردن کودکان پیش‌دبستانی وجود دارد. روش‌های سرگرمی را یاد بگیرید، در آن‌ها مشارکت کنید و کودک را فعال نگه‌دارید. جنب و جوش و تحرک کودکان کوچک برای کاهش استرس، ایجاد تعادل و تخلیه هیجان‌های آن‌ها بسیار مفید است. ساده‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که کودک‌تان را هر روز به پارک ببرید.

شنا کردن

یکی از بهترین ورزش‌هایی که برای کودکان بسیار خوش‌آیند، پرتحرک و مفید است، شنا کردن است. حرکت بدن در آب راهی است برای کاهش وزن کودکان. با شنا کردن، همه ماهیچه‌ها درگیر و فعال می‌شوند. این ورزشی است که می‌توانید از سنین خیلی پایین شروع کنید.

از طریق آموزش شنا، می‌توانید ارتباط بهتری با کودکان برقرار کنید. این ورزش همچنین برای آموزش تنفس بهتر و از همه مهمتر غلبه بر ترس از آب نیز مفید است.

حرکت با موسیقی

بچه‌ها عاشق تحرک هستند. آن‌ها با هر موسیقی شادی به جنب و جوش می‌افتند. بنابراین برای ایجاد تحرک می‌توانید فرصت‌هایی فراهم کنید تا کودک با موسیقی بدن را حرکت بدهد. حرکت با موسیقی برای مهارت کنترل بدن و پا بسیار مفید است. این فعالیت برای کاهش مشکلات ریوی مفید است، قلب را تقویت می‌کند و ماهیچه‌ها را ورزیده می‌کند.

حرکت با موسیقی به ایجاد اعتماد به نفس نیز کمک می‌کند. همچنین این راهی برای افزایش مهارت‌های اجتماعی است، زیرا موسیقی بخش اجتناب ناپذیر زندگی است. با شناخت علاقه‌مندی کودک‌تان به موسیقی می‌توانید ارتباط بهتری با کودک برقرار کنید.

بسکتبال

از سن دوسالگی کودکان پرت کردن توپ را یاد می‌گیرد. به مرور قدرت هماهنگی آن‌ها افزایش پیدا می‌کند و فعالیت با توپ را بهتر انجام می‌دهند. انداختن توپ به یک سبد برای هماهنگی بین چشم و دست، بلندتر پریدن، ایجاد استقامت و تعادل مفید است. بسکتبال یک بازی تیمی است و به معنای آن است که کودک یاد می‌گیرد چگونه بخشی از یک گروه باشد، چگونه خود را سازگار کند. این یک فعالیت اجتماعی است که می‌تواند به امکان دوستی‌های تازه منجر شود.

هنرهای رزمی

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم همیشه خوش‌آیند نیست. گاهی لازم است که برای برخی از حوادث از پیش آماده باشیم. البته باید یادآوری کنیم که هنرهای رزمی همراه با خون و خشونت نیست.ای کی دو یک ورزش رزمی است، هنر دفاع از خود، که ممکن است به نظر شما کمی عجیب باشد، اما این فعالیت به افزایش اعتماد به نفس فرد کمک می‌کند.

اگر کودک شما بداند که در موقعیت خطرناک و آسیب‌رسان چگونه از خود دفاع کند بدون آنکه نتیجه بدی داشته باشد، در شکل گیری شخصیت استوار او اثر خواهد داشت. او یاد می‌گیرد چگونه استرس را کنترل کند و مسایل را حل کند.

هنرهای رزمی دیگر نیز وجود دارد که می‌تواند برای کودکتان جذاب باشد.

فوتبال

هنر ضربه زدن به توپ، یکی از ورزش‌های مورد علاقه مردم دنیاست. شخصیت‌هایی مثل مسی و بکام اسطوره‌های کودکان امروزی هستند، اما پرداختن به این ورزش چیزی بیش از این است. با فوتبال استقامت، پا، چشم و بدن با هم هماهنگ می‌شود. این‌ها مزایایی غیر قابل انکار برای ورزش فوتبال است. بچه‌ها همچنین بخاطر قرار گرفتن در یک تیم احساس شادی و نشاط زیادی می‌کنند و با مفهوم برنده نیز آشنا می‌شوند.

ژیمناستیک

ژیمناستیک به تنهایی یک ورزش است، اما همچنین بنیانی برای ورزش‌های دیگر نیز هست. ژیمناستیک یک ورزش زیباست که انعطاف پذیری و تقویت ماهیچه‌ها بخشی از مزایای آن است.

مهمترین چیز این است که فرصت‌های بیشتری برای فعالیت فرزندتان ایجاد کنید. از این طریق می‌توانید بفهمید او از چه فعالیتی بیشتر لذت می‌برد. وقتی به این شناخت رسیدید به کودک کمک کنید تا در فعالیت مورد علاقه‌اش موفق شود. هیچوقت او را مجبور نکنید بخاطر مسأله سلامت، کاری را انجام دهد که واقعا دوست ندارد. اصلاً نیازی هم به این کار نیست. همیشه می‌توانید چیزی را پیدا کنید که او به آن علاقه‌مند است.

هیچ چیز بهتر از این نیست که از طریق ورزش سلامت کودک را فراهم کنید. همانطور که می‌دانید ورزش هم برای بهبود وضعیت جسمی مفید است و هم برای سلامت روان و فکر لازم است. ورزش می‌تواند به ایجاد یک شخصیت بهتر و در نتیجه یک آینده بهتر کمک کند.

... بچه‌ها و یافته‌ها

مادران سن بالا و بچه‌های باهوش

محققان انگلیسی می‌گویند کودکانی که از مادرانی با سن بالا متولد می‌شوند در مقایسه با کودکان دیگری که از مادران جوان به دنیا می‌آیند مهارت‌های شناختی و فکری بهتری را از خود نشان می‌دهند. مهارت شناختی از این حیث پر اهمیت است که شاخصی قوی برای عملکردهای کودکان به ویژه در دستاوردهای شغلی و تحصیلی کودکان محسوب می‌شود. به منظور انجام این مطالعه، محققان اطلاعات سه تحقیقی که بر کودکان انگلیسی متولد شده در سال‌های ۱۹۵۸، ۱۹۷۰، ۲۰۰۱ صورت گرفته بود را تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌داد که امروزه مادران در سن بالاتری نسبت به گذشته باردار می‌شوند و کودکان متولد شده از آنها نیز مهارت‌های تفکر بهتری را نسبت به کودکان به دنیا آمده از مادران جوان از خود نشان می‌دهند. اما در سال‌های اخیر مادران با سن بالاتر اغلب تحصیلکرده‌تر، دارای شغل و حتی تمایل کمتری برای کشیدن سیگار در دوران بارداری دارند که همگی اینها به طور مستقیم و غیر مستقیم روی جنین تاثیر می‌گذارد.

... اشتباهات رایج

توصیه‌هایی برای عیدی دادن به بچه‌ها

در نوروز عیدی دادن به بچه‌ها مرسوم است اما هنگام انجام این کار خوب باید نکاتی را مدنظر داشته باشید.

در عیدی کودکان و عیدی دادن به کودکان نکات زیر را مد نظر داشته باشید: نباید هدیه بسیار گرانقیمت یا مبلغ عیدی بسیار زیاد باشد. کافیست مقدار کمی پول با توجه به سن و سال بچه‌ها برای عیدی در نظر بگیرید؛ برای بچه‌های کوچک‌تر کمتر و برای بچه‌های بزرگ‌تر بیشتر. اگر فرزندتان عیدی گرفت، عیدی‌اش را از او نگیرید. بگذارید آنها لذت عیدی داشتن و خرید کردن را درک کنند.

اما اگر سن آنها کم است و هنوز نمی‌دانند که با آن پول‌ها چه کنند، بهتر است کودک را به مغازه ببرید و از او بخواهید تا با مبلغ مشخصی، وسیله دلخواهش را انتخاب کند. عیدی‌ای که دیگران می‌دهند را مورد تمسخر قرار ندهید و به فرزندتان بگویید اهمیت عید در دید و بازدید است نه عیدی گرفتن. به فرزندتان قدردانی را بیاموزید. به او یاد بدهید که ارزش معنوی هدیه از ارزش مادی آن بیشتر است.