

# كيف تشجع أولادك على الحركة

(How to Get Your Children Moving)

بدلاً من ذلك مثل السباحة أو الرقص أو اليوغا أو تسلق الأشياء في المنزل أو ألعاب الدفاع عن النفس.

• عند البحث عن هدايا للأولاد اختر الأشياء التي تشجعهم على الإحتفاظ بنشاطهم مثل الفريسبيز والكرة وطائرة الورق ومعدات اللعب خارج المنزل مثل المراجيح وسواها.

• كن قدوة حسنة، فكلما كان باستطاعتك أن تمشي بدلاً من السياقة للذهاب إلى السوق إمش، وبدلاً من ركوب المصعد إمش على الدرج، وافعل الشيء ذاته بالنسبة للسلالم الكهربائية التي يمكنك الركوب عليها مع الإستمرار بالمشي.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

كيف يقضي أولادك أوقاتهم بعد المدرسة أو خلال عطل نهاية الأسبوع. هل يلعبون في الخارج أو في الحديقة العامة؟ هل يلعبون بعض أنواع الرياضة أو يركبون دراجاتهم مع أصدقائهم؟ أم هم يقضون الساعات الطويلة أمام التلفزيون أو يلعبون ألعاب الكمبيوتر؟

تفيد البحوث أن أولادنا سائرون على منوال والديهم من حيث زيادة وزنهم فوق المعدل، إذ أن ما يقرب من ثلث الأولاد زائدو الوزن. والمشكلة هي أن الولد الزائد الوزن يظل زائد الوزن عندما يصبح بالغاً، وهذا يزيد من إمكانية إصابته بالمشاكل الصحية مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان.

من الأسباب الرئيسية التي تجعل الأولاد اليوم أكثر وزناً من الأولاد في الجيل الماضي أنهم أقل حركة مما كان عليه الأولاد في السابق، فالأولاد الأستراليون مثلاً يشاهدون التلفزيون هذه الأيام بمعدل ٢٠ إلى ٢٠ ساعة كل أسبوع، لا بل أنهم لا ينهضون لتغيير قناة التلفزيون بل يستعملون جهاز التحكم عن بعد. وعندما يحين وقت تناول وجبة الطعام فإنهم يطلبون "بيتزا" على الهاتف كي تصل إلى باب دارهم بدلاً من النهوض وإعداد شيء يأكلونه.

إن رغبتنا في توفير الوقت وجعل حياتنا أكثر راحة قد جعلتنا، صغاراً وكباراً، أكثر اعتماداً على أجهزة وخدمات تقلل من حركتنا البدنية. فالمصاعد وأبواب الكاراجات التي تفتح وتغلق بمجرد الضغط على زر صغير وسواها أشياء مفيدة جداً بطبيعتها الحال، لكنها في الوقت ذاته تخفف من حركة جسمنا.

لذا من المهم أن نشجع الأولاد على الحركة، إذ بالإضافة إلى تجنب مشاكل زيادة الوزن تساعد الحركة البدنية على تحسين تناسق جسمنا وزيادة نشاطنا وحيويتنا. كما أنها تساعد على تخفيف الشعور بالإجهاد الذي هو من الأمور الشائعة في مرحلة المراهقة. فيما يلي بعض الطرق التي تشجع الأولاد على الحركة:

• حدد الوقت الذي يستطيع فيه الأولاد مشاهدة التلفزيون، إذ أن الأولاد الذين يقضون وقتاً أقل في مشاهدة التلفزيون يكونون عادة أكثر نشاطاً من سواهم.

• إذا كانت المدرسة على بعد مسافة يمكن المشي إليها فاجعل الأولاد يمشون إلى المدرسة بدلاً من أخذهم بالسيارة. هذا فضلاً عن أن المشي معهم إلى المدرسة معناه القدرة على التحدث معهم لمدة أطول.

• اجعل المشي جزءاً من الترفيه العائلي. إمش مع الأولاد لاكتشاف الأماكن الحرجية أو إمش معهم في الحدائق العامة أو على الشاطئ. إستقل هذه الأوقات لمساعدة الأولاد على فهم البيئة الطبيعية. إذا جعلت المشي والخروج من المنزل لممارسة بعض أنواع الأنشطة جزءاً من العادات العائلية فإن الأولاد سيستمرون في ممارسة الأنشطة هذه عندما يصبحون بالغين.

• إختر الأنشطة الخارجية التي تتطلب المشي مثل زيارة حديقة الحيوانات أو المتاحف.

• شجّع الأولاد على المشاركة في الألعاب الرياضية، أما إذا كانوا لا يستمتعون بالرياضة فساعدهم على اكتشاف أنشطة أخرى يستمتعون بها