



فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان

Physical Activity For Children And Adolescents

PHYSICAL ACTIVITY
FOR CHILDREN
AND ADOLESCENTS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ **فرزندان (۵ - ۹ سال):** در این رده سنی ورزش باید دارای زمان کوتاه آموزش، قوانین انعطاف پذیر و سرگرم کننده باشد. کودکان در رده سنی ۵ تا ۹ سال می توانند ورزش هایی نظیر پیاده روی، فوتبال، بیس بال، ژیمناستیک، اسکیت و اسکی انجام دهند. این کودکان باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید انجام دهند. همچنین می توانند حداقل ۳ روز در هفته فعالیت هایی با شدت زیاد انجام دهند که باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شود.

◀ **فرزندان (۱۰ - ۱۲ سال):** کودکان در زمان های مختلف به بلوغ می رسند. کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال معمولاً آماده شرکت در ورزش های گروهی هستند که بر روی توسعه مهارت، مشارکت برابر و سرگرمی تمرکز دارند. این کودکان می توانند با وزنه های سبک تر و نظارت مناسب تمرینات قدرتی را شروع کنند یا به ورزش های دیگر نظیر پیاده روی و ورزش های رزمی مشغول شوند. برای این رده سنی روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید توصیه می شود.

◀ **نوجوانان (۱۳ - ۱۷ سال):** در رده سنی ۱۳ تا ۱۷ سال فعالیت ها باید گروهی و سرگرم کننده باشند. نوجوانان می توانند به فعالیت هایی نظیر تناسب اندام (کلاس تناسب اندام بعد از مدرسه)، حمل و نقل فعال (پیاده روی و دوچرخه سواری)، کارهای خانه، ورزش های رقابتی و غیر رقابتی (بازی بسکتبال)، قایق رانی و کوهنوردی مشغول شوند. برای این رده سنی روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید توصیه می شود. همچنین می توانند حداقل ۳ روز در هفته فعالیت هایی با شدت زیاد انجام دهند که باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شود.



◀ مدت زمان مورد نیاز برای انجام فعالیت بدنی

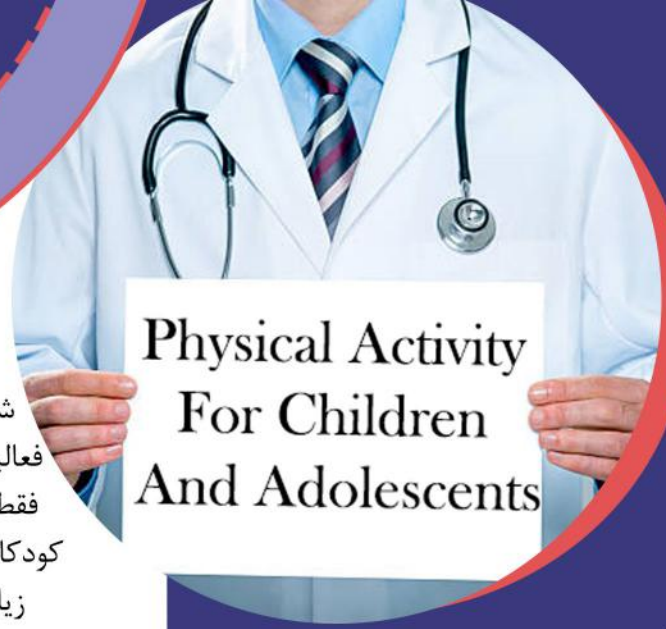
◀ **نوزادان (۰ - ۱۲ ماه):** بازی فعال به ویژه از طریق فعالیت های زمینی از جمله فشار دادن، کشیدن و خزیدن از بدو تولد شروع شود. نوزادان ۰ تا ۱۲ ماه باید چندین بار در روز و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام دهند.

◀ **کودکان نوپا (۱ - ۲ سال):** در این رده سنی فعالیت ها باید سرگرم کننده باشند و کودک نوپای شما را به کشف و آزمایش چیزهای جدید ترغیب کنند. کودکان نوپا در این سن قوانین را نمی فهمند و اغلب برای انجام ورزش های سازمان یافته هماهنگی کافی ندارند. به جای آن سعی کنید آن ها را به راه رفتن، دویدن و رقصیدن تشویق کنید. روزانه ۱۸۰ دقیقه فعالیت بدنی برنامه ریزی شده و سازمان یافته برای کودکان نوپا توصیه می شود. آن ها باید به تدریج تا ۵ سالگی به سمت حداقل ۶۰ دقیقه بازی پرانرژی (فعالیت بدنی با شدت متوسط) پیش روند.





Physical Activity
For Children
And Adolescents



Physical Activity
For Children
And Adolescents

سبک زندگی کم تحرک به عنوان نوعی شیوه زندگی تعریف می شود که فرد میزان فعالیت بدنی منظمی را انجام ندهد. کم تحرکی، فقط به استراحت در تخت اطلاق نمی شود بلکه کودکانی که ساعت‌ها پشت یک میز بنشینند یا زمان زیادی را صرف بازی های ویدیویی و تماشای تلویزیون کنند نیز به درجاتی از بی تحرکی مبتلا هستند.

◀ باید سعی کنیم کودکان خود را به سمت انجام فعالیت بدنی سوق دهیم

برای اینکه انجام فعالیت های بدنی را تبدیل به یک عادت کنید باید به نکات زیر توجه کنید:

◀ فعالیت هایی متناسب با سن و مرحله رشد کودک خود انتخاب کنید.

◀ به کودک خود زمان زیادی بدهید تا هم در فعالیت های ساختاری مانند ورزش های سازمان یافته و هم در فعالیت های غیر ساختاری مانند بازی در زمین ورزش فعال باشد.

◀ فعالیت ها را سرگرم کننده نگه دارید.

در حالی که نوجوانان برای استقلال تلاش می کنند، ممکن است بخواهند برخی کارها را به تنهایی انجام دهند. آن ها را تشویق کنید که با دوستان خود به پیاده روی یا دوچرخه سواری بروند.



◀ فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان

برای اینکه کودکان و نوجوانان در بزرگسالی سالم باشند، مهم است که آنها از نظر جسمی فعال باشند و هر روز غذاهای سالم مصرف کنند.

برای کمک به کودکان در ایجاد عاداتی که یک عمر ادامه خواهند داشت، یک سبک زندگی فعال و سالم باید از اوایل زندگی آغاز شود.

کودکان و نوجوانان باید زمان کمتری را صرف این فعالیت های کم تحرک کنند و زمان بیشتری را به تحرک اختصاص دهند.