

میزان فعالیت جسمانی نوجوانان

دانش آموزان باید روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی متوسط تا شدید داشته باشند. این فعالیتها باید لذت بخش و متناسب با رشد و تکامل آنها بوده و باید در داخل مدرسه، اوقات تنفس، مسابقات ورزشی، و قبل یا بعد از مدرسه انجام شود. فعالیت هایی که به صورت نشسته انجام می شود مانند تماشای تلویزیون یا کار با رایانه و ... بایستی به کمتر از دو ساعت در روز کاهش پیدا کند.

توصیه ها برای افزایش فعالیت جسمانی نوجوانان

این توصیه ها، دامنه وسیعی از برنامه های مدارس و خارج از آن را در بر می گیرد که می توانند برای افزایش فعالیت بدنی در نوجوانان، با هماهنگی مسئولین مدارس به کار گرفته شوند.

• انجام ورزش های شادی آفرین همراه با دوستان

• شرکت در فعالیتهای ورزشی مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال (به صورت رقابتی و غیر رقابتی)

• برنامه های ورزشی ساده محلی و بومی (لی لی و...)، بازی

• انجام کارهای مورد علاقه در اوقات فراغت، مانند باغبانی، دوچرخه سواری، کوه نوردی

• پیاده روی سریع و شنا

بخش بسیار مهمی از راه کار های افزایش فعالیت بدنی محسوب می شوند.

یک برنامه ورزشی مناسب و انجام فعالیتهای بدنی مورد علاقه که از همان سالهای ابتدایی پایه ریزی و اجرا گردد، دارای مزیت هایی است که برای سلامت کودک عمری خواهد بود. بسیار ضروری است که به کودک کمک شود تا فعالیتی را انجام دهد که نه تنها باعث افزایش فعالیت بدنی او شود، بلکه «لذت در بازی» را هم به آن بیافزاید. برخی فعالیتهای سالم مخصوص کودکان به گونه ای طراحی شده اند که خانواده نیز می تواند آنها را انجام داده و ضمن شرکت در آن، لذت ببرد. در خصوص کودکان، هیچ چیز قابل مقایسه با وقت و زمانی که خانواده برای بازی و شادی گذاشته تا باعث توسعه تعاملات سالم در آنها شود. البته بایستی بدانیم، دانش آموزان دارای عدم فعالیت جسمانی باید میزان فعالیت خود را به تدریج و با افزایش ۱۰ درصد در هفته به ۶۰ دقیقه در روز برسانند.



در نبود وقت و عدم امکان انجام فعالیت با خانواده در یک روز تعطیل، کودکان را تشویق کنید، تا اغلب کارهایی همچون رفتن به خرید، استفاده از پله، و پیاده روی و بازی در خارج از منزل را انجام دهند. به عنوان یک رسم خانوادگی، نخستین قدم را برای پیاده روی در اطراف خانه بردارید. ایجاد انگیزه با دادن پول توجیبی در ازای انجام خرید یا شستن وسیله نقلیه نیز می تواند بسیار کارساز باشد. در نهایت فرمهای مختلف تمرینهای جسمانی روزانه به شما به عنوان یک پدر یا مادر کمک می کند تا:

• وزن آنها را کنترل کنید.

• خطر ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و ... را کاهش دهید.

• قدرت و توان استخوانها و عضلات را افزایش دهید.

• سلامت روان و طول عمر را بهبود بخشید.

به عنوان یک پدر یا مادر، بایستی در فواصل معینی برنامه مدرسه را از لحاظ تربیت بدنی مورد بررسی قرار داده و با مسئولین مدرسه در راستای افزایش فعالیت بدنی کودکان همکاری و همفکری به عمل آورید. در نهایت باید در نظر داشته باشیم، با توجه به همه گیر شدن چاقی و اضافه وزن به دنبال کاهش فعالیت بدنی، جوانان امروزی ممکن است نسبت به والدین خود، میانگین زندگی سالم و احتمالاً طول عمر کوتاه تری داشته باشند. که نیاز به مداخله سریع و موثر دارد.