

## چگونه کودکان چاق را به ورزش ترغیب کنیم؟

معضل اضافه وزن نه فقط بزرگسالان را با مخاطرات جسمی و تبعات اجتماعی آن مواجه می‌کند بلکه برای کودکان و نوجوانان نیز مشکلات مشابهی دارد.



معضل اضافه وزن نه فقط بزرگسالان را با مخاطرات جسمی و تبعات اجتماعی آن مواجه می‌کند بلکه برای کودکان و نوجوانان نیز مشکلات مشابهی دارد. داشتن فیزیک چاق برای کودکان و نوجوانان که در سنین رشد به جنب و جوش بیشتری نیاز دارند، لازم‌تر است. حرکات منظم ورزشی، هم بر نحوه رشد جسمی و روانی کودکان و نوجوانان تاثیرگذار است و هم در پیشرفت تحصیلی‌شان موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه شرق؛ جدا از رعایت رژیم غذایی مناسب، بهترین پیشنهاد برای حفظ تناسب اندام کودکان و نوجوانان «ورزش صحیح و متناسب» است؛ ورزشی که با توجه به سن و وضعیت جسمی آنان طراحی شده باشد. در ضرورت و فواید عام ورزش کردن، به‌ویژه در سنین کودکی و نوجوانی سخن فراوان گفته شده است. والدین هم از فواید ورزش کردن و لزوم آن آگاهی دارند. اما نکته مهم چگونگی ترغیب کودکان و نوجوانان به انجام مرتب حرکات ورزشی است. شروع ورزش مخصوصا برای کودکانی که اضافه وزن دارند کار ساده‌ای نیست. پس سوال ساده شده‌مان این است: «چگونه کودکانی را که اضافه وزن دارند به ورزش تشویق کنیم؟»

دلایل گریز کودکان دارای اضافه وزن از ورزش

برای پاسخ به سوال فوق، ابتدا باید به دلایلی که باعث گریز کودکان دارای اضافه وزن از ورزش می‌شود توجه کرد. ممکن است کودکی که اضافه وزن دارد از پوشیدن لباس ورزشی تنگ یا کوتاه در عذاب باشد یا از پوشیدن نوع خاصی از لباس ورزشی در برابر هم‌سن‌وسال‌هایش خجالت بکشد. شاید از فعالیت ورزشی‌ای که برایش در نظر گرفته شده لذت نبرد یا در مواردی حتی ورزش کردن در جمع را دوست نداشته باشد و... بنابراین لازم است ابتدا دلایل عدم تمایل کودک به ورزش کردن را درک کنیم، بعد برای آن چاره‌ای متناسب در نظر بگیریم. به‌طور مثال اگر کودکی دوست ندارد در جمع ورزش کند می‌توانیم در خانه از ویدیوهای ورزشی متناسب با کودکان استفاده کنیم. هرچند توصیه می‌شود او را به ورزش کردن در جمع و مشارکت در فعالیت‌های جمعی تشویق کنیم.

حتی ممکن است فرزندی که سن بیشتری دارند علاقه‌مند به استفاده از وسایل بدنسازی خانگی باشند. اگر اینطور باشد خوب است اجازه چنین فعالیتی را به آنها داده و ترغیبشان کنیم. برای کودکان لباس مناسب تهیه کنیم و به آنها اجازه دهیم که رنگ و لباس ورزشی مناسبشان را خودشان انتخاب کنند. وقتی کودک یا نوجوانی خودش لباس ورزشی‌اش را انتخاب کرده باشد برای استفاده از آن ذوق دارد و این امر به شروع ورزش کردن کمک می‌کند. البته والدین باید بر کارآمدی وسایلی که کودکان انتخاب می‌کنند نظارت و دقت کنند. توصیه اکید می‌شود حتما فعالیت ورزشی‌ای برای کودکان در نظر گرفته شود که او به انجام آن علاقه‌مند باشد. این علاقه می‌تواند در موفقیت شروع فعالیت ورزشی کودکانی که اضافه وزن دارند تاثیر زیادی داشته باشد.

روزی یک دقیقه ورزش بیشتر

آیا کودکانی که از چاقی زیاد رنج می‌برند یا در شرایط نامناسب فیزیکی قرار دارند را باید از ورزش معاف کرد؟ پاسخ این سوال به‌طور طبیعی منفی است. تا زمانی که پزشک، آنها را از ورزش منع نکرده باشد باید این قبیل کودکان را به انجام حرکات مفید ورزشی تشویق کرد. کودک می‌تواند با پنج دقیقه پیاده‌روی روزانه شروع کند و روزی تنها یک دقیقه به زمان پیاده‌روی‌اش اضافه کند تا جایی که روزانه حداقل 30 دقیقه پیاده‌روی و ورزش کند. کودکانی که اضافه وزن دارند اما تجربه ورزش کردن ندارند در آغاز کار احتمال مصدومیتشان بالاست. بنابراین کودکان باید آموزش ببینند تا قبل از آغاز فعالیت ورزشی، خود را گرم کنند و پس از اتمام ورزش نیز استراحت و نفسگیری لازم را داشته باشند. این قبیل کودکان احتمال از دست دادن آب زیادی از بدن را در حین ورزش دارند و ممکن است با کم‌آبی بدن مواجه شوند. پس باید مطمئن شد که کودک به میزان کافی مایعات مصرف کرده است.

سرزنش ممنوع

متأسفانه برخی برای وادار کردن کودکان و نوجوانان چاق به انجام حرکات ورزشی، آنان را سرزنش می‌کنند. به‌هیچ‌وجه نباید کودکان و نوجوانان را سرزنش کرد بلکه باید کوچک‌ترین حرکات و فعالیت فیزیکی‌شان را تشویق کرد. همچنین ورزش کردن همراه کودک، آنان را به انجام فعالیت‌های ورزشی ترغیب خواهد کرد. هرچقدر والدین و اطرافیان کودک، تمایل بیشتری به ورزش کردن نشان دهند مطمئناً این تمایل به فرزندان هم منتقل خواهد شد. برای داشتن نسلی شاداب و سالم باید به فکر تندرستی و تناسب اندام کودکان امروز باشیم و این، جز از مسیر ورزش نمی‌گذرد. کودکانمان را به ورزش کردن تشویق کنیم تا آنان را از مخاطرات آینده دور نگاه داریم.