

باورهای غلط درباره ورزش کودکان

بچه‌ها که به اندازه کافی تحرک دارند، پس چرا باید وقتشان را با ورزش کردن تلف کنند؟ خیلی وقت‌ها چنین سوالی در ذهن بعضی بزرگ‌ترها نقش می‌بندد...



بچه‌ها که به اندازه کافی تحرک دارند، پس چرا باید وقتشان را با ورزش کردن تلف کنند؟ خیلی وقت‌ها چنین سوالی در ذهن بعضی بزرگ‌ترها نقش می‌بندد و آنها فکر می‌کنند همین جست‌وجویهای کودکانه برای حفظ سلامت بچه‌ها کافی است، در حالی که متخصصان درست برعکس این تفکر، می‌گویند ورزش کوچک و بزرگ نمی‌شناسد و همه باید ورزش کنند؛ به نظر آنها اهمیت ورزش، بازی، کودکی، حتی نشست از نرسالان، است. البته عده‌ای هم هستند که وقتی متوجه می‌شوند بچه‌ها باید ورزش کنند تا سالم بمانند، باز هم راه را اشتباه می‌روند و به خیال و تصور خودشان، بهترین ورزش را برای آنها انتخاب می‌کنند تا تاثیر بیشتری بر سلامت شان داشته باشد غافل از این که خیلی از این باورها درست نیست و گاهی فقط والدین را به دردسر می‌اندازد، بدون این که هیچ تاثیر مثبتی بر زندگی و سلامت کودک داشته باشد.

بچه‌ها ورزش کنند یا نه

چرا فکر می‌کنید بچه‌ها به ورزش نیازی ندارند و همین فعالیت‌های روزمره برای آنها کافی است؟ این یکی از باورهای اشتباهی است که متأسفانه بعضی‌ها آن را قبول دارند ولی دکتر شهزاد خسروی، متخصص پزشکی ورزشی نظر دیگری دارد و در گفت‌وگو با جام جم در این باره چنین توضیح می‌دهد: تمام فوایدی که درباره ورزش بزرگسالان بیان می‌شود، برای کودکان نیز مطرح است. علاوه بر اینها، دو موضوع استخوان‌سازی و عادت به سبک زندگی سالم همراه با تحرک، از نکاتی است که درباره نقش ورزش در سلامت حال و آینده کودکان اهمیت دارد.

وی ادامه می‌دهد: همه پدر و مادرها باید بدانند، استخوان‌سازی و تراکم استخوان در سنین پایین شکل می‌گیرد و به همین دلیل اگر بتوانند همراه با یک برنامه غذایی مناسب در این سنین، کودک را به انجام فعالیت بدنی تشویق کنند، فرزندشان در آینده از نظر تراکم استخوان با مشکلی روبه‌رو نخواهد شد.

ورزش حرفه‌ای خوب است یا تفریحی

اگر فکر می‌کنید ورزش فقط هنگامی مفید است که به صورت حرفه‌ای و بسیار سنگین انجام شود، باید بدانید نظرتان اشتباه است. دکتر خسروی نه تنها می‌گوید ورزش‌های دوران کودکی نباید جنبه رقابتی و حرفه‌ای داشته باشد که حتی توصیه می‌کند بیشتر به فکر ورزش‌هایی باشید که برای کودک حالت بازی و تفریح دارد. البته از سنین 8 یا 9 سالگی به بعد می‌توانید به فکر ورزش‌های رقابتی باشید، اما در سنین پایین بهتر است فعالیت‌های ورزشی به شکل تفریحی انجام شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور می‌شود: ورزش تفریحی به حفظ سلامت بچه‌ها کمک می‌کند و علاوه بر این که از نظر روحی به نفع شان است، می‌تواند موجب تقویت عضلات شود و ظرفیت قلبی ریوی آنها را نیز افزایش دهد.

ورزش قد را بلند می‌کند یا نه

ورزش‌هایی مانند بسکتبال و والیبال معمولاً طرفداران زیادی دارد، چون خیلی از افراد فکر می‌کنند این ورزش‌ها قد بچه‌ها را افزایش می‌دهد؛ والدینی که انتظار دارند همه خوبی‌ها یکدفعه و یکجا در کودک شان جمع شود اغلب به دنبال این نوع شایعات هستند و برنامه سلامت جسم و روح فرزندشان را براساس آنها تنظیم می‌کنند. این متخصص پزشکی ورزشی اما می‌گوید: انجام ورزش‌هایی مثل بسکتبال نمی‌تواند باعث افزایش قد بچه‌ها شود یا ورزش کشتی‌قدشان را کوتاه نمی‌کند. به گفته‌ی وی، عاملی که می‌تواند قد نهایی کودک را مشخص کند، اندازه قد پدر و مادر اوست. پس ورزش کردن فقط می‌تواند کمک کند فرد به نهایت قدی که از نظر ژنتیک برایش تعیین شده، برسد.

از طرف دیگر، کسانی که قد بلندتری دارند در ورزش‌هایی مانند والیبال و بسکتبال موفق‌تر عمل می‌کنند و این به اشتباه باعث می‌شود مردم تصور کنند ورزش عامل افزایش قد این افراد بوده، در حالی که در واقعیت چنین نیست.

چه ورزش‌هایی انرژی کودک را تخلیه می‌کند

اگر فکر می‌کنید فرزندتان انرژی زیادی دارد و باید او را در کلاس ورزش‌های رزمی ثبت نام کنید تا انرژی اش تخلیه شود، باید بگوییم این موضوع صحیح نیست و باوری اشتباه به حساب می‌آید. دکتر خسروی با اشاره به این مطلب، می‌گوید: هر فعالیت ورزشی که کودکان انجام می‌دهند، می‌تواند انرژی شان را تخلیه کند و موجب می‌شود خواب راحت‌تری داشته باشند. همچنین باعث تقویت سیستم عضلانی و بهبود ظرفیت قلبی ریوی آنها خواهد شد.

بنابراین برای تخلیه انرژی کودکان فقط نباید به ورزش‌های رزمی فکر کنید بلکه هر نوع فعالیتی برای رسیدن به این هدف مفید است؛ حتی دویدن در پارک محل زندگی یا یک حیاط مناسب.

بدون کلاس ورزشی هم می‌شود ورزش کرد

استفاده از کلاس های ورزشی تنها راه افزودن فعالیت جسمی به برنامه های روزمره زندگی کودکان نیست. این پزشک متخصص با بیان این مطلب، یادآور می شود: والدین باید برای افزایش تحرک بچه ها و تضمین سلامت آنها، فضای مناسب برای ورزش و فعالیت در اختیار آنها قرار دهند، اما این مطلب به این معنی نیست که بدون ثبت نام در باشگاه و کلاس نمی توان ورزش کرد.

دکتر خسروی در این باره توضیح می دهد: هم اکنون اغلب پارک ها، فضا و تجهیزات خوبی برای بازی و ورزش بچه ها دارد که خانواده ها می توانند از این موقعیت استفاده کنند. کرایه کردن دوچرخه، پیاده روی و دویدن هم از جمله ورزش هایی است که بدون نیاز به باشگاه و کلاس می تواند به افزایش فعالیت بدنی کودک کمک کند. البته بعضی ها نه تنها تصور می کنند کلاس ورزش ضروری است که فقط به فکر کلاس هایی هستند که آموزش خصوصی داشته باشد در حالی که به گفته وی، کلاس های خصوصی و حتی نیمه خصوصی نه تنها موجب علاقه مند شدن بچه ها به ورزش نمی شود که می تواند برعکس عمل کرده و آنها را دلزده و خسته کند؛ چون بچه ها بیشتر دوست دارند در جمع همسالان خود بازی و فعالیت کنند. به همین دلیل توصیه می شود برای این که ورزش جنبه تفریحی پیدا کند، اگر دوست دارید فرزندتان را در کلاسی ثبت نام کنید، کلاسی را انتخاب کنید که حداقل 8 تا 9 نفر در آن شرکت داشته باشند.

چطور بهترین ورزش را انتخاب کنیم

دکتر خسروی درباره انتخاب فعالیت مناسب برای سلامت کودکان توضیح می دهد: همه ورزش ها مفید است و به حفظ سلامت بچه ها کمک می کند. بنابراین اولین و مهم ترین عامل برای انتخاب بهترین ورزش، در نظر گرفتن علاقه کودک است. زمانی که ورزش مورد علاقه او را پیدا کردید، از نظر ایمنی نیز شرایط مناسب را برایش فراهم کنید. وی با اشاره به اهمیت این موضوع، ادامه می دهد: با توجه به این که بچه ها در سنین رشد هستند، اگر هنگام ورزش صدمه ای به آنها وارد شود، ممکن است باعث بروز اختلال در رشد اندام ها شود بنابراین نباید فراموش کنیم لوازم ایمنی جنبه تزئینی و تجملاتی ندارد و برای حفظ سلامت کودک باید مورد استفاده قرار گیرد.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت