

ساعد طفلك على أن يكون سعيدًا من الحركة الممتعة والاستمتاع بدور الجسم

النشاط البدني يمكن أن يعزز صورة الجسم الإيجابية

النشاط البدني له العديد من الفوائد لعافية الطفل ونموه. يمكن أن يحسن:

- المزاج
- إدارة الإجهاد
- كثافة العظام
- صحة القلب والرئة
- تنمية العضلات
- المرونة والتنسيق
- الثقة بالجسم - خاصة إذا كان التركيز على ما يمكن للجسم القيام به - وليس كيف يبدو.

يمكن للعديد من الأطفال الاستفادة من المزيد من النشاط البدني. مع تزايد أوقات مشاهدة الشاشات ووقت أقل للعب خارجًا فإن الأطفال يتحركون بشكل أقل. ولكن مع نموهم وتطورهم، تتطور اهتماماتهم ومستويات طاقتهم وقدراتهم. ساعد طفلك على العثور على أنشطة غير تنافسية يمكنهم الاستمتاع بها في كل مرحلة وعمر، وكن أنت قدوة لذلك.

غالبًا ما تشجع رسائل الصحة العامة ونوادي اللياقة البدنية النشاط البدني للتحكم في الوزن أو تغييره أو تقليله أو تغيير شكل الجسم. وللأسف، هذه فقط أفكار مثالية ضيقة الأفق وغير مفيدة للجسم والصحة.

النشاط البدني الممتع يحسن صورة الجسم. ولكن أيضًا، كلما كان الشخص أكثر رضاً عن جسمه، زادت نشاطاته على الأرجح.

أخبر طفلك عن الفوائد العديدة للحركة، وأن الأجسام الصحية والممتعة باللياقة تأتي في مجموعة من الأشكال والأحجام. يمكن لجميع الأجسام الاستمتاع بالنشاط البدني!

إذا كنت قلقًا بشأن كيفية

مشاركة طفلك (أو عدم

مشاركته) في النشاط البدني،

فيرجى زيارة صفحة الإنترنت

Body Bright

'القلق بشأن الطفل'

(متوفرة باللغة الإنجليزية فقط)

نصائح لتعزيز الحركة الممتعة

تجنب

- ✘ إجبار طفلك على المشاركة في نشاط بدني يشعره بعدم الارتياح.
- ✘ إخبار الأطفال بأن النشاط البدني هو لتغيير الوزن أو شكل الجسم (على سبيل المثال، الحصول على جسم أنحف / عضلات).
- ✘ استخدام الحركة أو النشاط البدني لتعويض أو "حرق" الطعام.
- ✘ مكافأة الحركة بالطعام (على سبيل المثال، "تعال لركوب الدراجة، ويمكنك تناول بعض المتلجات").
- ✘ تشجيع الأطفال فقط الذين لديهم أجسام كبيرة على الانخراط في النشاط البدني. يستفيد جميع الأطفال من الحركة الممتعة.
- ✘ تعزيز النشاط البدني على حساب صورة الجسم (على سبيل المثال، اقتراح أنه ليس لديهم نوع الجسم "المناسب" لبعض الأنشطة).
- ✘ اقتراح أن الجري أو الرياضة المنظمة هي أفضل نشاط بدني. يمكن أن يستفيد العقل والجسم من الحركات ومستويات شدة مختلفة.
- ✘ تشجيع الأطفال على "رفع الأوزان" أو بدء تدريب القوة (الذهاب إلى الصالة الرياضية) في وقت مبكر جدًا. بدلاً من ذلك، شجع على اللعب والحركة الوظيفية والأنشطة.
- ✘ ربط القوة بحجم العضلات.

حاول

- ✓ نحتفل بما تفعله الأجسام، لا كيف تبدو.
- ✓ مساعدة الأطفال على التركيز على ما يمكنهم القيام به مع أجسامهم وكيف يجعلهم ذلك يشعرون.
- ✓ توجيه طفلك إلى مجموعة من الأنشطة غير التنافسية التي تجعل جسمه وعقله يشعران بالارتياح.
- ✓ الانخراط في الحركة والتمتع بها من أجل الفوائد الصحية (بدلاً من فقدان الوزن أو تغيير شكل الجسم).
- ✓ إدراك أن أجهزة تتبع اللياقة البدنية والساعات الرياضية تربط الأرقام والمقاييس بالصحة. يمكن أن يكون هذا ضاراً للأطفال الذين يتصفون بالكمال أو التنافسية أو الوسواس.
- ✓ تشجيع طفلك على التحرك باستخدام جميع حواسه.
- ✓ تذكير طفلك بأن الأجسام الصحية والمتمتعة باللياقة تأتي في أشكال وأحجام عديدة.
- ✓ تشجيع طفلك على الاستماع إلى جسمه. هل هو متعب أو متألّم أو نال كفايته، أم أنه يحتاج إلى المزيد؟ دع أجسامهم تكون المرشد!
- ✓ تذكير طفلك بأن أي حركة مفيدة ولا يجب أن تكون عالية الشدة.
- ✓ تذكر أنه ستتغير مستويات اهتمام طفلك وطاقته طوال مرحلة الطفولة والمراهقة (خاصة أثناء البلوغ).
- ✓ التأكد من أن طفلك ليس مفرطاً في التدريب خاصة إذا كان يمارس رياضات تنافسية أو العديد من الرياضات المختلفة.

ملاحظة على الزي الموحد:

- تأكد من أن طفلك مرتاح في الزي الرياضي. يمكن أن تكون هذه عقبة أمام الرياضة والأنشطة مثل الرقص.
- استخدم آراءك الأبوية للقيام بتحديات الرياضات أو الأنشطة التي لا تشمل تمارين بدنية (على سبيل المثال، الأزياء التنكزية وارتداء الزي الموحد).