

## تاثیر ورزش بر بدن کودکان

ورزش برای کودکان به معنای بازی و فعالیت بدنی است. کودکان در زنگ ورزش مدرسه، زنگ تفریح، کلاس رقص یا تمرین فوتبال در کوچه، دوچرخه سواری، یا زمانی که گرگم به هوا بازی می کنند در حال ورزش هستند. هر کسی می تواند از مزایای ورزش منظم بهره مند شود. مزایایی که کودکان فعال و پرنرژی تجربه خواهند کرد عبارتند از:

ماهیچه ها و استخوان های قوی تر بدن لاغر تر خطر پایین تر اضافه وزن کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ کاهش فشار خون و سطح کلسترول خون نگرش بهتری به زندگی

علاوه بر تمام این مزایای سلامتی، کودکانی که ورزش منظم انجام می دهند خواب بهتری دارند. آنها همچنین می توانند چالش های جسمی و روحی را بهتر مدیریت کنند و در زمان کم، بهتر تصمیم بگیرند. (از دویدن برای رسیدن به اتوبوس مدرسه گرفته تا درس خواندن برای امتحان)

## تاثیر ورزش بر ذهن کودکان

شرکت منظم در ورزش های تیمی و یا تمرین های فردی، حدود ۳ بار در هفته و به مدت ۶ هفته، منجر به عادت کردن سیستم های بدن و پاسخگویی سریع تر به انجام فعالیت های بدن می شود. شما می توانید بعد از چند وقت تأثیر این موضوع را روی کیفیت اجرای ورزش هایی که انجام می دهید و همچنین، سلامت عمومی و فعالیت های روزانه ی خود به وضوح مشاهده کنید. سلامت عضلانی، استخوانی و روانی کودکان با فعالیت های جسمانی، افزایش پیدا می کند. برای رشد کردن و قدرتمند شدن ماهیچه های کودک، این عضلات باید به صورت مداوم مورد استفاده ی قرار بگیرند. رشد استخوانی کودک تا اواخر نوجوانی ادامه دارد. قدرت استخوان ها زمانی افزایش می یابد که استخوان ها تحت فشار اضافه قرار گرفته و بر خلاف جهت جاذبه کار کنند. این فعالیت ها همچنین می توانند به ساخت عضله کمک کنند.



تهیه کننده: مهدیه امیرزاده

تایید کننده: سیده سمانه توحیدی