

شارك الأطفال تمارينك.. لياقة واستمتاع معا

ألعاب الأطفال الرياضية تضمن لأفراد الأسرة حرق السعرات الحرارية والمرح

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

باريس - لا يجب أن يكون الحجر المنزلي مع الأطفال مانعا من المشاركة في النشاط الرياضي، خاصة وأن الصغار والمراهقين لديهم حاجة حقيقية للتخلص من الملل، وللقيام بالتمارين الرياضية للحفاظ على صحتهم العقلية والبدنية.

وأوصت منظمة الصحة العالمية "بتخصيص ساعة واحدة كحد أدنى من النشاط البدني يوميا للأطفال والمراهقين"، ولكن في فترة الحجر المنزلي لمكافحة انتشار كوفيد - 19، من الصعب السماح للأطفال بالخروج للحصول على الهواء النقي والترفيه أو التخلص من الملل، لا توجد ملاعب ولا ركوب دراجات أو مسابح.. لكن يمكن للوالدين مساعدتهم على ممارسة النشاط البدني في المنزل مع الانتباه لتجنبهم الإصابات.

تمارين سهلة وممتعة

تتيح العديد من النوادي الرياضية الخاصة بالأطفال والكثير من مدربي اللياقة البدنية فيديوهات تقدم تمارين أو دورات رياضية للأطفال وفقا للفتات العمرية بدءا بجلسات الإحماء وصولا إلى العديد من التمارين المتنوعة والخفيفة التي يسهل القيام بها في المنزل مع الاستعانة بوسائل بسيطة موجودة في كل بيت. ولتجنب الوقوع في التكرار والروتين يمكن للوالدين التدخل ومشاركة أبنائهم وتغيير نسق التمارين وربما تعديل مراحلها أو اختيار الأنسب منها لأطفالهم حسب أعمارهم أو لاستهلاكهم ويوصي مختصون في الرياضة واللياقة البدنية باعتماد قيود زمنية لتمارين الأطفال وتمثل الفكرة المحورية في تجنب القيام بالتمارين بسرعة كبيرة، ما

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

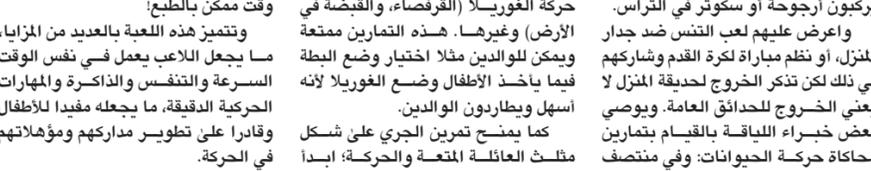
يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.

يمكن ضرب عصفورين أو أكثر بحجر واحد أثناء العزل المنزلي عندما تعتمد برنامجا للياقة البدنية مع أطفالك. فيمكنك التخلص من الملل وحرق السعرات الحرارية واللعب معهم، إذ يسعدهم كثيرا أن يحافظوا على حركيتهم. فالكثير من التمارين، مثل السرعة والمرونة والمهارات الحركية والتركيز في أجواء من المرح العائلي وباستعمال أدوات منزلية بسيطة، تسهل عليك اختيار التمارين والابتكار فيها.



مسار الحواجز ومتعة وسوف يذكر الأطفال بدوائر المهارات الحركية في مدراسهم أو النوادي الرياضية ويمكنك الحصول على الإلهام من مقاطع الألعاب الفيديوهات الخاصة بالمسارات. وإذا لم تكن لديك حديقة، يمكنك تنظيم مسار الخاص عن طريق تثبيت الكراسي في غرفة المعيشة ليتمكن الطفل من الزحف إليها، واربط كل مسار بتوقيت للفوز.

تعد المسابقات الرياضية أفضل وسيلة لتحفيز الأطفال إذ يمكن تنظيم مسابقات لتحديد أي منهم سيستمر لفترة أطول في وضع الكرسي مثلا، أو من سيقوم بأكثر عدد من التمرينات أو تمارين الضغط. وفي حال لم يتسرعوا بسعادة غامرة بالفكرة، اعرض جائزة للفائز.

الانتباه إلى السلامة الجسدية للأطفال يظل أولوية فلا جدوى من محاولة كسر الأرقام القياسية والمخاطرة بحادث منزلي

وليزيد من الإلهام، شاهد وشارك فيديوهات على اليوتيوب أو مواقع التواصل الاجتماعي حيث ينشر المدربون وبعض الآباء نصائحهم وطريقة تحفيزهم لأطفالهم للقيام بالتمارين الرياضية وغيرها للترفيه عليهم أثناء الحجر المنزلي.

مشاركة عائلية

تذكر ألعاب ساحة المدرسة التي يشاركها أطفالك زملائهم في أوقات الاستراحة بين ساعات الفصل، لكن لا يوجد الزملاء للعب مع أطفالك، هذا لا يمنحك من إعادة إنتاج ألعاب ساحة المدرسة التي تسمح لهم بالتخلص من الضغط في كل استراحة خلال يومهم. اصنع حلبة في البيت وقم بتنظيم بعض الألعاب التي تركز على تنمية روح التحدي عندهم. اجعلهم يقومون بلعبة جبل القفز أو لعبة القط والفار أو الغبيضة سوف يستمتعون ويستخرجون لحظات المرح مع أصدقائهم. ويفضل كثير من نشاطات رياضية أكثر هدوءا يمكنك اختيار جلسة يوغا عائلية، يشارك فيها الأطفال، ومن الأفضل اعتماد التمارين

المسابقات الرياضية تعد أفضل وسيلة لتحفيز الأطفال إذ يمكن تنظيم مسابقات لتحديد أي منهم سيستمر لفترة أطول في وضع الكرسي مثلا، أو من سيقوم بأكثر عدد من التمرينات أو تمارين الضغط. شارك معهم لتحفيزهم

مختصون في اللياقة البدنية يوصون باعتماد قيود زمنية لتمارين الأطفال ما يسمح لهم بالتركيز بشكل أفضل على حركاتهم وأحاسيسهم الجسدية، بالإضافة إلى تعليمهم إدارة الوقت

بتشكيل مثلث متساوي الأضلاع مع ثلاثة أجسام ملونة مختلفة موضوعة على الأرض كزاوية. ضع لاعبا في المركز ثم يعلن الآخرون على الجانب عن مزيج من 3 إلى 6 ألوان (على سبيل المثال: أحمر-أصفر-أحمر-أخضر). الهدف من اللعبة هو الذهاب ولبس الزوايا الملونة للمثلث، مع احترام ترتيب الألوان المعلن المرور بالمركز في كل مرة بين كل زاوية - الركض للخلف؛ وبإسراع وقت ممكن بالطبع؛ وتتميز هذه اللعبة بالعديد من المزايا، ما يجعل اللاعب يجعل في نفس الوقت السرعة والتنفس والذاكرة والمهارات الحركية الدقيقة، ما يجعله مفيدا للأطفال وقادرا على تطوير مداركهم ومؤهلاتهم في الحركة.

المهدئة للأعصاب والمرحة وتمارين التمدد والتنفس. واستعن أيضا بمدربي اليوغا وأولئك الذين يتبعون نهج اليوغا في المنزل ويترجمون التمارين العائلية المناسبة لكل الأعمار وهي متوفرة اليوم بكثرة جراء العزل المنزلي المطبق في أغلب دول العالم. ويمكن لمن لديهم حديقة أو تراس في المنزل استغلالها للقيام ببعض التمارين وهي مكان ملائم جدا للاسترخاء في الهواء الطلق. وإذا كان بإمكانك، دعمه بركوب أرجوحة أو سكوتر في التراس. واعرض عليهم لعب التنس ضد جدار المنزل، أو نظم مباراة لكرة القدم وشاركهم في ذلك لكن تذكر الخروج لحديقة المنزل لا سيما ويشاركهم في ذلك. كما يمنح تمارين الجري على شكل مثلث العائلة المتعة والحركة؛ ابدا

صحية. اختار حفنة من المكسرات أو بعض الخضروات أو الغلال. ويمكن أن تجعل تجربة وصفات جديدة باستخدام مكونات صحية الالتزام بخطة النظام الغذائي أكثر سهولة. تؤكد ستيغاني "أنه وقت رائع للإبداع وتجربة شيء جديد. هناك الكثير من الوصفات الرائعة والمغذية والصحية عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وفي كتب الطهي. للحفاظ على نشاطك وصحتك، ستحتاج إلى التأكد من أن جميع وجباتك تشكل توازنا صحيا للخضروات (30 في المئة) والبروتين (40

اعتماد روتين أسبوعي للطهي يسهل فقدان الوزن

لندن - يمكن تحقيق أهداف فقدان الوزن عن طريق تحريك العضلات واتباع خطة نظام غذائي صحي. شاركت خبيرة اللياقة ستيغاني ويليامز خمس نصائح للبقاء بصحة جيدة أثناء الحجر الصحي المفروض وقاية من تفشي فيروس كورونا المستجد.

عندما يتعلق الأمر بالحصول على جسم رشيق، تتوفر الكثير من الخطط التي تنظم النظام الغذائي في كل مكان ومع وجود الكثير للاختيار من بينها، يمكن أن تكون معرفة الخيار الأفضل مهمة صعبة. صرحت خبيرة اللياقة البدنية لموقع "إكسبريس" البريطاني أن الالتزام الروتيني بممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات يمكن أن يساعد في رحلة فقدان الوزن مع استمرار عمليات الإغلاق، اضطر الكثير من الأشخاص إلى تغيير روتين اللياقة البدنية.

ويجعل قضاء المزيد من الوقت في المنزل من التنقل نحو خزائن الوجبات الخفيفة أمرا أكثر إغراء. ولكن، توجد طرق للبقاء على المسار الصحيح دون خسارة أهداف النظام الغذائي. وتقرح ستيغاني ويليامز، خبيرة اللياقة البدنية ومبتكرة تطبيق اللياقة البدنية فيت ويد ستيف، أفضل نصائح النظم الغذائية. وتقول موقع "إكسبريس" البريطاني إن أفضل

واوضحت ستيغاني "يمكن أن تكون العناصر المجمدة صحية تماما مثل الخيارات الطازجة، ويتمتع الطعام المعبأ مثل الفاصوليا بعمر تخزين طويل. لذلك، يعد مثاليا في مرحلة تخزين الطعام. اختر منتجات دون ملح مضاف. وإذا اشترت فواكه معلبة فتأكد من أنها غير محلاة".

اعتبرت خبيرة "أن البروتينات الصحية مثل الدجاج والأسماك والتوفو والحمص والماكولات البحرية (حسب نظامك الغذائي) تعد مصدرا ممتازا لأوميغا 3، الذي تحتاجه أجسامنا ولكنها لا تستطيع إنتاجه. وإذا لم تتمكن من شراء أسماك طازجة، فاختر سمك السلمون أو التونة المعلبة".

تجربة وصفات جديدة وصحية

تجربة