

نصائح

المعدل اليومي للرياضة يرتبط بعمر الطفل

العصبية في الدماغ وتُحسّن من قدرة الذاكرة وكفاءة الدماغ. وعموما توفر الأنشطة الحركية فرصة ثمينة للطفل بتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، ومن استكشاف قدراته، بل وتحديها أحيانا.

كما توفر الأنشطة الحركية أيضا الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم، وذلك وفق ما بينه الدكتور سعيد الغاني النوري في دراسة بعنوان "التربية البدنية ودورها في تنمية أجهزة الجسم للطفل".

وقال النوري إن التجارب والخبرات الحركية التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة تقود إلى مساعدته على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالمشاركة والثقة بالنفس، مشبرا إلى أن مرحلة الطفولة المبكرة، التي تمتد بعد السنة الثانية إلى السنة الخامسة من العمر تعد فترة مهمة لتطوير المهارات الحركية لدى الطفل وتنمية السلوك الحركي الإيجابي لديه، وأضاف أنه خلال هذه المرحلة، يرتبط التطور الحركي للطفل ارتباطا وثيقا بكل من تطوره المعرفي والوجداني والاجتماعي. وأفناء هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل تبدأ المهارات الحركية في الظهور.



● كولن (ألمانيا) - أكد المركز الاتحادي للتوعية الصحية أن ممارسة الرياضة تلعب دورا كبيرا في نمو الأطفال بشكل صحي؛ حيث إنها تحافظ على لياقتهم البدنية والذهنية وتحميهم من السمنة والأمراض المزمنة عليها كداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنها تحارب التوتر النفسي لديهم وتزيد من ثقتهم بأنفسهم.

وأضاف المركز أن المعدل اليومي للرياضة يرتبط بعمر الطفل، موضحا أن الأطفال الصغار حتى ثلاث سنوات ينبغي أن يتحركوا قدر الإمكان، بينما ينبغي أن يمارس الأطفال بين 3 و6 سنوات الرياضة بمعدل يبلغ ثلاث ساعات في اليوم. ومن سن ستة إلى ثمانية عشر عاما ينبغي ألا يقل معدل ممارسة الرياضة عن 1.5 ساعة في اليوم. وتشير الأبحاث العلمية إلى أن ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة تقلّل من مخاطر إصابة الطفل بالأمراض وتساعد على اكتسابه للياقة البدنية مما يقلل من نسبة البدانة. وأشار خبراء اللياقة البدنية إلى أن فوائد الرياضة لا تتوقف على دعم الصحة البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى قدرتها على تحسين الوظيفة الإدراكية لدماغ الأطفال، حيث توصلت الدراسات إلى أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطفل على التعلم فهي تقوّي الخلايا

التمرين مزدوج المهمة مفيد لمرضى الخرف

ويمكن للتمارين الرياضية أن تحد من حالات العف لدى مرضى الخرف أو تقلل من المرض في حد ذاته. وانتهت دراسة طبية حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى تحفيز هرمون في الجسم يؤدي إلى نمو أكبر في خلايا الدماغ، وهو ما يمكن أن يمنع مرض الزهايمر بشكل جزئي أو كامل.

المواظبة على ممارسة التمرين مزدوج المهمة تعمل على تحسين القدرات الذهنية والمهارات لدى مرضى الخرف

● برلين - يمكن وفق مركز الجودة في الرعاية والتدريب، التأثير بشكل إيجابي على مسار مرض الخرف في بدايته. وأوضح المركز الألماني أنه يمكن لهذا الغرض اللجوء إلى ما يعرف "بالتمرين مزدوج المهمة" (Dual Task Training)، أي تنفيذ مهنتين في نفس الوقت، على سبيل المثال الغناء مع رمي الكرة والإسكاب بها. وأكد المركز الألماني أن المواظبة على ممارسة هذا التمرين تعمل على تحسين القدرات الذهنية والمهارات الجسدية لدى مرضى الخرف.

وبشكل عام يمكن لأقارب مرضى الخرف دعمهم من خلال التحفيز وإظهار القبول وعدم الإنقار على كاهلهم، مع تشجيعهم على التواصل الاجتماعي وتقديم يد العون لهم في مجالات الحياة المهمة مثل التغذية والرياضة والنظافة الشخصية والرعاية الصحية والطبية. ويحتاج مرض الخرف إلى رعاية خاصة. وأوضحت دراسة بريطانية نشرت في مجلة "بلوس ميدسين" أن التفاعل الاجتماعي يُحسن من جودة حياة مرضى الخرف الذين يعيشون في دور الرعاية المتخصصة. وأشارت إلى أن التفاعل لمدة ساعة واحدة أسبوعيا يحسن من سلوكيات العنف التي تتأثر مرضى الخرف.

وسلوكيات العنف هي مرض دماغي، يؤثر على القدرات الذهنية والمعرفية لدى كبار السن، يُقدّمهم القدرة على تحديد السلوكيات السليمة، ويؤثر على الذاكرة بشكل كبير، وغالبا ما يُمارس المصابون به سلوكيات عنيفة قد تتسبب في إيذاء الآخرين.



الرياضة يمكن أن تغير مسار مرضى الخرف

تنظيف المنزل يحرق سعرات حرارية توازي ما يتم حرقه في التمارين الرياضية

صعود السلم ونزوله يحسنان القدرة على التحمل



يجب ألا يتم التقليل من قيمة تنظيف المنزل

حرق ما يصل إلى 300 سعرة حرارية خلال ساعة، ولهذا الغرض ينبغي تنظيف النوافذ بالطريقة القديمة المجهدة، أي بواسطة منشفة مسح وجربل ماء.

ولتنظيف المواضع العلوية يمكن الوقوف على أطراف الأصابع، بينما تتخذ وضعية القرفصاء لتنظيف المواضع السفلية مع مراعاة استخدام الأذرع بالتناوب.

ويمكن حرق نحو 200 سعرة حرارية خلال تعليق الغسيل، ولهذا الغرض ينبغي أن يكون حبل الغسيل أعلى الجسم، بحيث يتعين على المرأة رفع الذراعين فوق الرأس، حيث يعمل ذلك على زيادة مجال الحركة من ناحية وتكتيف التمرين من ناحية أخرى.

ومن ترغب في تدريب الرجلين أيضا يمكنها وضع سلة الغسيل على الأرض، ثم تنحني للالتقاط كل قطعة غسيل، وكى لا تصبح الحركة رتيبة، يمكن وضع سلة الغسيل في موضع آخر حول الجسم من حين إلى آخر.

كما يمكن حرق ما يصل إلى 160 سعرة حرارية في الساعة أثناء كي الملابس، وينبغي التقاط كل قطعة ملابس من السلة الموضوعة على الأرض باتخاذ وضعية القرفصاء، وأفناء الكي تتثنى الحركة خفيفا وتشد عضلات البطن، حيث يعمل ذلك على تكوين شد بالجسم.

أما من ترغب في تكتيف التمرين فيمكنها وضع سلة الملابس في غرفة أخرى، على أن تذهب إليها في كل مرة لإحضار قطعة الملابس المراد كيه.

ويمكن حرق نحو 200 سعرة حرارية في الساعة أثناء استعمال المكينة الكهربائية، كما يمكن تدريب الرجلين والمقعدة بشكل إضافي من خلال ثني الركبة وأخذ خطوة إلى الأمام أو الخلف أو الجانب أثناء القيام بذلك، وبراى أيضا التحميل على الرجلين بشكل متناوب.

ويمكن من خلال دك حوض الاستحمام والشدش باليد لمدة ثلاثين دقيقة حرق ما يصل إلى 150 سعرة حرارية، وبالإستطاعة رفع كفاءة التمرين من خلال اتخاذ وضعية القرفصاء لتنظيف المواضع القريبة من الأرض.

أما إزالة الغبار فتتمكن من حرق ما يصل إلى 150 سعرة حرارية في الساعة عند النزول والصعود من السلم من أجل إزالة الأتربة، وكذلك من خلال تحريك قطع الأثاث للوصول إلى آخر الزاوية، ولتحقيق الاستفادة المرجوة ينبغي فرد الذراعين تماما أثناء القيام بذلك واتخاذ وضعية القرفصاء لتنظيف الأندراج السفلية.

الضغط الواقع عليهما أثناء عملية مسح الأرضية. وإذا كانت المرأة ترغب في إنقاص وزنها، وليس لديها وقت كاف للذهاب إلى صالة اللياقة البدنية فيمكنها تحويل الأعمال المنزلية الرتيبة إلى تمارين رياضية تحرق السعرات الحرارية.

واقترحت لاورا غروس عضو مبادرة حماية المستهلك بالعاصمة الألمانية برلين واللياقة، وليس لديها متسع من الوقت لممارسة الرياضة، تحويل الأعمال المنزلية المزجة إلى برنامج رياضي، وستتصيب عرقا أثناء أدائه لتحرق السعرات الحرارية وتدرب مهارات التوازن والتناسق العضلي العصبي لديها.

كما أكدت سوزانا فولك عضو حركة "المنزل الآمن" الألمانية، على أهمية أداء الأعمال المنزلية كنشاط رياضي لتحقيق الاستفادة منها، مثل ممارسة تمارين القرفصاء المحافظة على صحة الظهر.

وحذرت فولك في الوقت ذاته من ممارسة هذه التمارين إذا كانت الركبة غير سليمة تماما وبها آلام، إذ أنها ستؤدي إلى إلحاق الأذى وحدوث إصابات. وأوضحت فولك أن تنظيف النوافذ يعد فعالا للغاية، حيث أنه يساعد على

أداء الأعمال المنزلية كنشاط رياضي يعادل ممارسة تمارين القرفصاء المحافظة على صحة الظهر



يشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن كمية الدهون التي يمكن حرقها خلال مهام التنظيف البسيطة مرتفع على نحو يضاهي ما يتم حرقه من سعرات حرارية خلال ممارسة التمارين الرياضية. ويؤكد الخبراء على أن صعود السلم ونزوله يحسنان القدرة على التحمل كما أن الوصول إلى أعلى النافذة بغاية تنظيفها يعادل الاستفادة من تمارين الإطالة.

● برلين - يؤكد خبراء الصحة أن عملية تنظيف المنزل يمكن أن تحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، ما يجعله يقارن بجلسة تمارين صغيرة إن لم يكن أفضل. وقال مدرب اللياقة، هنري سيبلاغيس "يمكن لمتوسط جلسة تنظيف في المنزل أن تحرق بسرعة سعرات حرارية أقل من جلسة تمارين قصيرة"، وينصح من يفكرون في تنظيف المنزل ألا يقللوا من قيمة ذلك.

وأفضل طريقة لمباشرة تنظيف المنزل هي بالاستماع للموسيقى والرقص قليلا أيضا، وبالتالي قد لا يلحظ المرء أنه يقوم بالتنظيف، كما أن ذلك تعديل رائع إذا لم يكن يشعر بميل لممارسة رياضة معينة. وعلى كل حال، من الأفضل التحرك بطريقة يستمتع بها المرء بدلا من إجبار النفس على عمل لا تريده.

الحركات المكثفة التي تتم لتنظيف النافذة تحرق 320 سعرة حرارية في الساعة بحسب رابطة المستهلك الألمانية

وكمية الدهون التي يمكن حرقها خلال مهام التنظيف البسيطة مرتفع على نحو مذهل. وفي المتوسط، تحرق الحركات التي تتم لتنظيف النافذة، مثلا، 320 سعرة حرارية في الساعة عندما يتم فعلها بكثافة، بحسب رابطة المستهلك الألمانية.

أما صعود السلم ونزوله، فهو مثل صعود الدرج ونزوله فهو يحسن القدرة على التحمل، بينما محاولة الوصول للجزء العلوي من النافذة لتنظيفها، يعد نوعا من تمارين الإطالة.

وإذا أراد المرء حرق المزيد من السعرات الحرارية من خلال عملية التنظيف، فإن 15 دقيقة من المسح تحرق نحو مئتي سعرة حرارية، بينما تنظيف البلاط أو ما شابه يمكن أن يحرق نحو 75 سعرة حرارية في نفس الكمية من الوقت، وكلاهما بمثابة تمرين للذراعين. وللتأكد من ذلك، يمكن تطبيق تلك الأرقام على شخص يزن 70 كيلوغراما.

وكشف باحثون متخصصون في اللياقة البدنية أن النساء، ولاسيما من يعملن خارج البيت ولهن أطفال، يمكنهن الحفاظ على لياقتهن عبر القيام بالأعمال المنزلية المتنوعة بشكل منتظم. فتتوزع هذه المهام وتكرارها يزيدان من الجهد