



## صحة جيدة وتفوق دراسي... اترك طفلك يلعب خارج المنزل.

قد يتساءل البعض هل من الأجدر أن يترك الأطفال داخل المنزل أم يتركون خارجه يلعبون من أجل صحتهم وتفوقهم الدراسي؟ الإجابة نجدها بين ثنايا دراسة جديدة تؤكد أن حث الأطفال على اللعب في الهواء الطلق يساهم في تفوقهم الدراسي ويقلل مستويات السمنة لديهم.



أطفال يلعبون @houstonfamilymagazine

وطبقا للدراسة التي أجرتها [جامعة ستراثكلاند](#)، ينبغي أن تركز حملات تشجيع النشاط البدني وتقليل سمنة الأطفال أكثر على اللعب النشط في الهواء الطلق. وقد أفاد تقرير حول النشاط البدني للأطفال باسكتلندا عام 2016 أن مستوى النشاط البدني للأطفال أقل بكثير من المستويات الموصى بها. وعلى النقيض من ذلك، فمستوى جلوس الأطفال أمام الشاشات في أوقات الفراغ يتعدى الحد الأقصى الموصى به المحدد في ساعتين يوميا. واقترح الباحثون من أجل تعزيز النشاط البدني وتقليل مستويات الجلوس أمام الشاشات استراتيجيات تركز أكثر على القيام بألعاب نشطة في الهواء الطلق وهو أمر يمكن ان يفعله الاطفال 365 يوما في السنة. يقول البروفيسور [جون ريلي](#) من كلية ستراثكلاند للعلوم النفسية والصحة: “الفترة الزمنية التي يقضيها الأطفال أمام الشاشات تأثير كبير على معافاتهم لسنوات عديدة. وقد ساهمت في هذه المشكلة شعبية ألعاب الكمبيوتر وظهور الأنترنت على الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي. “النشاط البدني بين الأطفال في اسكتلندا دون المستويات المطلوبة وهذا ليس له فقط تأثيرات القصيرة أو طويلة الأجل على

الصحة والعافية ولكن أيضا على مستوى التحصيل العلمي. والواقع أن الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات – أكثر بكثير مما هو موصى به – وهذا مضر بصحتهم وتحصيلهم الدراسي. ويضيف: “هناك عدد من السياسات الواعدة في اسكتلندا لمعالجة هذه المشكلة ولكننا نقترح تركيزا جديدا على اللعب في الهواء الطلق. تدور استراتيجيات الصحة العامة الماضية والحاضرة إلى حد كبير حول اليوم الدراسي، مروراً بالذهاب إلى المدرسة وقضاء وقت الراحة والتربية البدنية، لكن وعلى الرغم من أهمية هذا النهج فإنه لا يأخذ بعين الاعتبار جميع الأوقات التي يقضيها الأطفال خارج المدرسة أي ما لا يقل عن 160 يوما في السنة.

### اللعب في الهواء الطلق

“ينبغي على الأطفال أن يلعبوا خارج المنزل لأوقات عديدة. فهذا يساعدهم على التطور اجتماعيا وعاطفيا. كما أن تعزيز اللعب الفعال في الهواء الطلق له فوائد كثيرة تضاف إلى تحسين النشاط البدني كتحسين التحصيل الدراسي، والحد من السمنة”.

هذا وقد أصدرت [بطاقة تقرير عام 2016](#) معنونة بـ”أفضل اللعب” بشراكة بين [جامعة ستراتيشكلايد](#) وجامعة أبردين.

المرجع: [جامعة ستراتيشكلايد](#)