

## اضافه وزن کودکان - بازی های رایانه ای - ورزش

در عصر حاضر رژیم غذایی نامناسب و کمی فعالیت فیزیکی نقش مهمی در بالاتر رفتن وزن کودکان دارد. با افزایش برنامه های تلویزیونی، بازیهای رایانه ای و... کودکان مقدار زیادی از زمانشان را صرف تماشای تلویزیون یا بازیهای رایانه ای می کنند در حالیکه در گذشته بازیهای کودکان بیشتر به صورت دسته جمعی بوده است. تماشای برنامه های تلویزیونی که بطور میانگین هفته ای بین ۲۴ تا ۳۰ ساعت از وقت کودکان را به خود اختصاص می دهد و انجام بازیهای رایانه ای که با توجه به اعتیاد کودک، او را ساعتها در حالت نشسته نگه میدارد **علل اصلی اضافه وزن و کم تحرکی** بچه های عصر حاضر می باشد.

هر برنامه ای همیشه عده ای مخالف و موافق داشته است در مورد بازیهای رایانه ای نیز همینطور است. گروهی معتقدند که بازیهای رایانه ای برای کودکان و نوجوانان مضر است. بازیهای رایانه ای کودک را معتاد به بازی می کند و به آنها خشونت می آموزد. بازیهای رایانه ای برای سلامتی چشم و روان کودکان مضر است **در مقابل گروهی می گویند که اصلاً اینطور نیست.**

عده ای هم معتقدند که انجام این بازیها باعث تقویت هوش و دقت عمل در آنها می شود. بازیهای رایانه ای انواع مختلفی دارند برخی از بازیهای رایانه ای ورزشی نه تنها مضر نمی باشد بلکه باعث تقویت روحیه همکاری و حس اعتماد به نفس می شود، در بازیهایی از نوع جنگی نیز فردی که جنگ را هدایت می کند ممکن است در آینده فردی مدیر بار بیاید.

**عامل مهم زمان بازی است** که والدین بتوانند بازی کردن در ساعاتی منظم و اندازه محدود را در کودکان خود کنترل نمایند. از طرفی دیگر **کنترل رژیم غذایی** کودک با رعایت این اصل که رژیم غذایی متفاوتی غیر از آنچه خود استفاده می کند نباشد. بهترین کار اینست که خانواده بر روی **رشد تدریجی فعالیت های ورزشی خانواده و نهایتاً رژیم غذایی کل خانواده** توجه داشته باشد.

این برنامه به تمام اعضاء خانواده کمک می کند تا عاداتهای غذایی خود را سالمتر کرده ضریب افزایش سلامتی خانواده را بالا ببرند. فعالیت منظم ورزشی همراه با رژیم غذایی موثرترین روش برای کنترل وزن تک تک اعضاء خانواده مخصوصاً کودکی که اضافه وزن دارد است والدین باید برای فرزندان خود یک الگو باشند، اگر کودکی والدین خود را در حین انجام فعالیت های ورزشی و فیزیک مناسبی ببیند از انجام فعالیت ورزشی لذت می برد و علاقه بیشتری در خود تولید می کند که برای تمام زندگی فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشد.

- پیاده روی خانوادگی

- دوچرخه سواری

- کوهنوردی های ساده

- شنا

ورزشهایی هستند که می توانید به صورت خانوادگی انجام دهید

## امور ورزش و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران