



یستان وبلوچستان

سه‌شنبه۷دی۱۳۹۵ ۲۷ ربيع‌الاول ۱۴۲۸ شمارهٔ ۷۲۲

ذوالفقاری - تغییر سبک زندگی اجتماعی، افزایش کم تحرکی، چاقی و جایگزینی بازی های رایانه ای به جای بازی های حرکتی و ورزشی در میان کودکان تهدیدی جدی و اساسی است که در آینده پیامدهای منفی و جبران ناپذیری را به همراه خواهد داشت. بسیاری از پدرها و مادرها نیز با مشاهده شرایط کنونی زندگی اجتماعی و آگاهی از مشکلاتی که کم تحرکی برای فرزندانشان به همراه دارد همواره دغدغه تربیت و سلامتی آن‌ها دارندو می‌خواهندروش‌هایخوب زندگی را به درستی به آن‌ها بیاموزند و فرزندان سالم و تندرستی در جامعه داشته باشند، البته همه آن‌ها می‌دانند که انجام حرکات ورزشی نه تنها برای سلامت کودکان مفید است بلکه باعث رشد مهارت های اجتماعی و افزایش اعتماد به نفس می‌شود به همین دلیل برخی برای این که فرزندانشان را از بازی های رایانه ای و تماشای تلویزیون دور کنند آن‌ها را به انجام فعالیت های ورزشی تشویق می‌کنند اما بسیاری نیز نمی‌دانند که چه رشته ورزشی برای کودکان مناسب تر است و از چه زمانی باید او را به ورزش کردن تشویق کنند. همچنین در این راستا آن گونه که باید فرهنگ سازی نشده است و افراد از سن کودکی به ورزش نکرده و بی تحرکی عادت می‌کنند و در نتیجه در سنین بالاتر رغبتی برای ورزش کردن ندارند و در نهایت شاهد آمار بالای بیماران هسْتِم که می‌تلبند در این باره متولیان امر برنامه ریزی درستی داشته باشندو خانواده‌ها را با بهترین زمان برای شروع ورزش کودکان و رشته ای که با شرایط جسمانی آن‌ها سازگار است آشنا کنند.

دغدغه والدین

«رضایی» که پدر کودکی ۹ ساله است می‌گوید: فرزندم ساعات زیادی از روز را به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهد و در کنار آن تنقلات مختلفی مصرف می‌کند که باعث چاقی او می‌شود و این افزایش وزن فرزندم برای ما به یک معضل تبدیل شده است.

وی ادامه می‌دهد: تصمیم گرفتم او را در یکی از کلاس های ورزشی ثبت نام کنیم بنابراین این کار را انجام دادیم اما احساس می‌کنیم آن گونه که باید آموزش های لازم که متناسب با سن فرزندم باشد به او ارائه نمی‌شود، خودمان هم از رشته هایی که فرزندمان با این شرایط جسمانی و سنی می‌تواند در آن فعالیت کند اطلاعی نداریم.

یکی دیگر از والدین که فرزندنی ۶ ساله دارد اظهار می‌کند: یک کودک از چه زمانی آماده‌گی لازم را برای شروع فعالیت‌های ورزشی دارد؟ آیا با توجه به

قهرمان مسابقات فوتسال کنارک شناخته‌شد

گروه ورزش - تیم ساحلی ۱۷ بر سکوی نخست مسابقات فوتسال محلات جوانان شهر کنارک ایستاد.رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: رقابت های فوتسال محلات این شهرستان در رده سنی جوانان با عنوان جام وحدت و با شرکت ۹ تیم در سالن ورزشی پوریای ولی آموزش وپرورش کنارک برگزار شد و شنبه گذشته با قهرمانی تیم ساحلی ۱۷ به کار خود پایان داد.«عل بخش امیری» افزود: در دیدار پایانی این رقابت ها دو تیم ساحلی ۱۷ و ادویه فروشی به مصاف هم رفتند که در پایان تیم ساحلی ۱۷ با نتیجه ۳ بر یک حریف خود را شکست داد و قهرمان این رقابت ها شد.وی خاطرنشان کرد: مراسم اختتامیه این مسابقات با حضور شهردار کنارک، اعضای شورای شهر، رئیس هیئت فوتبال و پیشکسوتان ورزشی این شهرستان برگزار و از برترین ها تجلیل شد.

ورزش

ورزش کودکان



موزون همراه با صدای طبل، سوت، زدن دو چوب بر یکدیگر و در صورت امکان استفاده از نوارهای موسیقی مناسب که به هماهنگی اعصاب، عضلات و کنترل و تعادل بیش تر بدن منجر می‌شود، آب بازی تحت نظارت و بازی با توپ سبک نیز می‌تواند بازی‌های مناسبی برای این کودکان باشد. بنابراین از این سن نیز فعالیت ورزشی نباید به یک رشته خاص محدود شودو باید دارای تنوع مناسب از همه فعالیت‌های ورزشی مناسب برای سن و به‌خصوص ورزش‌های پایه را شامل شود.

وی ادامه می‌دهد: کودکان زیر ۸ سال باید در بازی، کشف و یادگیری مهارت هایی که از طریق پرتاب کردن و گرفتن، ضربه‌زدن به توپ، بالا وپایین پریدن، دویدن و شنا کردن حاصل می‌شود کاملاً مناسب برای کودکان و برخی نامناسب می‌دانند.

بهترین زمان برای شروع ورزش کودکان

یکی از کارشناسان ارشد تربیت بدنی می‌گوید: از دیدگاه سلامت اگر هدف از ورزش ارتقای سلامت عمومی جامعه باشد و از دیدگاه ورزشی اگر حضور طولانی تر ورزشکار و غیبت نکردن وی در میادین ورزشی به علل مختلف از جمله ترس و نگرانی و آسیب‌مورد نظر باشد پرداختن حرفه‌ای به ورزش در کودکان و نوجوانان تا سن ۱۴ سالگی توصیه نمی‌شود. «محمدرضا تیموری» می‌افزاید: زودترین سن برای شروع ورزش سن ۶ تا ۷ سالگی است و قبل از آن باید فعالیت‌هایی فیزیکی کودک جنبه بازی داشته باشد و القا کننده مفهوم ورزش نباشد.

وی اظهار می‌کند: در ۵ سالگی نخستین با ایستادن و بی حرکتی بیش از اندازه برای کودکان باعث سآزد، دویدن،پریدن،دوچرخه‌سواری، فعالیت‌های

توجه به رشد استخوان ها

این کارشناس بیان می‌کند: کودکان کم سن و سال نباید به ورزش‌هایی بپردازند که موجب اختلال در رشد استخوان‌ها، عضلات و مفاصل آن‌ها می‌شود یا به این اندام‌ها صدمه وارد کند.

بلکه بهترین روش پرداختن به ورزش‌های متنوعی است که روی یک اندام متمرکز نشده و طولانی هم نباشند.

وی اضافه می‌کند: بدن سازی با وزنه قبل از سن بلوغ توصیه نمی‌شود و پس از آن هم باید همواره تحت نظر مربی انجام شود، بهترین حالت در بازی و ورزش کودک زمانی است که او با همسالان یا

شوکت - حقه ۶- کلمه تعجب و تحسین - مهریه

- مظهرلاغری ۷- سود حرام - اشکاف - ماده

بیهوشی - مظهر شیرینی ۸- اگر - مادر لر- شن -

اندک - گشاده ۹- خو- جدید بیگانه- شهر صنعتی

آلمان - ایده ۱۰- کافی و بس - ساحر زمان موسی

(ع)- روشنائی ۱۱- رفتار از روی ناز- جد - دیگری

۱۲- عناصرصلی سنگ های آذرین- شیرینی عزا

۱۳- لحظه - قاضی - جذاب- دویا هر قد ۱۴-

عداوت - سازمان جاسوسی آمریکا - یکی ازاهرام

۱۵ - دیدنی ارتش- زده جلوی ایوان - ازنگر ها

۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

استخوانی ۵- اساس- معدن- استوار ۶- حرف

ندا - اندک - تصدیق خارجی - به دنیا آوردن ۷-

سرزمین بیگانه- مرحوم - چهارمین سوره قرآن کریم

۸- درخت انگور- خالص - سلاح کاشتنی - مسگوی

عامیانه ۹- رتبه کارمندی- آبشاری در مرز آمریکا و

کانادا- قدم ۱۰ - برجستگی ته کفش- یادداشت -

عدد ماه - نت استمزار ۱۱-وتر- پایه -روش ۱۲- نام

قدیم اصفهان - قند معمولی ۱۳- واحد سطح- راه -

آرزو- تلخ ۱۴ - میوه تلفنی- نغمه - بالابوش بلند

۱۵ - سرازیری - سختی‌ها - پسوند شباهت

۱- ماتم- شهری دراستان آذربایجان غربی- آلت

موسیقی ۲- تیغ - گوارا - خانه ای از حصیر ۳-

مادرعرب- نمدال- شتربی کوهان- حرف حسرت

۴- ازانواع نان - دوستدار مقام ۵- نامی دخترانه

۱- پیاله- دخل - سرمایه جاودانی ۲- ازحیوانات

پایتخت سوئیس - دم ۳- بلوغ- مشورت -

ویتامین جدولی ۴- مخترع تلسکوپ- گونه ای ماهی

است