

مشاهدة الأطفال للتلفزيون لساعات قد تعرضهم للسمنة

أكثر من 18 ساعة أسبوعياً في هذا العمر، وذلك وفق ما قاله أباؤهم. وتقول الدراسة إن مشاهدة التلفزيون لـ18 ساعة في الـ4 أيام والنصف من العمر تؤدي إلى زيادة محيط الخصر بمقدار 7.6 مليمتراً. وتشير إلى أن مشاهدة التلفزيون لفترة أطول بمقدار ساعة أسبوعياً يمكن أن تقلل من المسافة التي يمكن أن يقطعها الطفل قفزاً من نقطة وقوفه بمقدار 0.36 سنتيمتر. ويؤكد الباحثون الحاجة لإجراء المزيد من البحث للتأكد مما إن كانت مشاهدة التلفزيون هي المسؤولة بصورة مباشرة عن ذلك. وتقول الدكتورة المشاركة في الدراسة ليندا باغاني، من جامعة مونتريال، إن هذا البحث رسالة تحذير بشأن العوامل التي قد تؤدي إلى السمنة في فترة الطفولة. وتنصح الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال بعدم مشاهدة الأطفال الذين تجاوز الثانية من عمرهم للتلفزيون لأكثر من ساعتين يومياً. وتضيف باغاني: "مشاهدة التلفزيون لساعات أطول يؤثر على الأشكال الأخرى من صور التعلم، ويعرض الأطفال لاحتمالية تعلم معلومات غير صحيحة حول تناول

واشنطن/متابعات، أشارت دراسة كندية إلى أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون لساعات أطول أسبوعياً في الفترة العمرية بين الثانية والرابعة يحتمل أن يزيد محيط خصرهم عند بلوغهم العاشرة. وكشفت الدراسة أن الجلوس أمام التلفزيون لساعة إضافية أسبوعياً يمكن أن يزيد محيط خصر الطفل بمقدار نصف ميليمتر، وقد يقلل من لياقة العضلات. وقامت الدراسة، التي نشرت نتائجها في دورية «BioMed Central»، بتتبع السلوك المرتبط بمشاهدة التلفزيون لدى 1314 طفلاً. وينصح خبراء بعدم جلوس الأطفال أمام التلفزيون لأكثر من ساعتين يومياً. ووجد الباحثون أن متوسط ساعات مشاهدة الأطفال للتلفزيون في بداية الدراسة كان يبلغ 8.8 ساعة أسبوعياً. وارتفع ذلك في المتوسط بمقدار ست ساعات خلال العامين التاليين ليصل متوسط عدد الساعات الأسبوعية إلى 14.8 ساعة في سن الرابعة والنصف. وكان في المئة من الأطفال المشاركين في الدراسة يشاهدون التلفزيون



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

استطاع أن يجمع بين دراسته وحبه للعبة

عيسى يمارس لعبة الكاراتيه منذ نعومة أظفاره بتشجيع من أسرته



طموح لدى عيسى بأن يكون مدرباً للعبة مستقبلاً

إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم .
- تعمل الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال، والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم .
- في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك تتطور لديهم المهارات القيادية .
- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد .

أهميتها للأطفال

- تطور قوتهم ومرورهم وتحملهم وتوازنهم، إضافة إلى عادات الوقوف والحركة ما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى .
- تطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة .
- تعلمهم احترام الآخرين، وأن يكون لديهم

أهمية جوهرية، بل يقال إن الإنسان المغربي ليس أنساناً مؤملاً لتعلم الكاراتيه. وعلى الطالب أن يكون مستعداً لتقبل النقد من الآخرين ومستعداً كذلك للاعتراف فوراً بأنه تعوزه المعرفة، بدلاً من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرون.

فوائد تعلم الكاراتيه

بقدر ما تعد الكاراتيه نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي :
- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف).
- تحسين القدرة البدنية والعرونة و التحمل والتوازن، التناسق .
- تقليل التوتر وزيادة الطاقة .
- السيطرة على الجسم .
- تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط .
- تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين
- تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة .
- أنها لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاو لعبة الكاراتيه بدءاً من سن الخامسة مادام الشخص قادراً على ذلك .

عند تواجدها في نادي الميناء الرياضي مديرية التواهي شدتنا صالة لعبة الكاراتيه من خلال تلك الحماسة والصرخات التي كنا نسمعها تتعالى بين الحين والآخر فاتجهنا الى صالة لعبة الكاراتيه، قابلت الكثير من المنضمين لهذه اللعبة من فئة البراعم، وأجريت لقاء مع أحداً للاعبين المتميزين في هذه الرياضة (عيسى قاسم عبد القادر) يبلغ من العمر (12 عاماً) حاصل على الحزام الأزرق درجة (2) كيو، شارك في بطولة الجمهورية الحادية عشرة للناشئين، والسادسة للبراعم التي أقيمت في العاصمة صنعاء في نادي 22 مايو، ومنح على جهوده شهادة من الاتحاد اليمني العام للكاراتيه.

الميول للعبة

تتمثل (كملايس الكاراتيه والأحزمة والادوات وغير ذلك).
واضاف عيسى انه تتلمذ وتدريب على أيادي مدربين ذوي خبرة وشأن في امور لعبة الكاراتيه.

اشتقاق كلمة الكاراتيه

الجدير ذكره ان مسمى لعبة الكاراتيه عبارة عن كلمة يابانية مركبة: (كاراتا) وتعني قتال، (تيه) وتعني اليد الخالية أي المجردة من السلاح . أي القتال باليد الخالية . وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمداً على اللياقة البدنية والقوى

في البدء سألناه عن سبب اختياره لهذه اللعبة فأجاب عيسى: أنه يدرس في مدرسة ابن العيثم وأنه مرحلة الصف الخامس بمعدل امتياز، وهو يستعد لمرحلة الصف السادس دون أي صعوبات أي أنه استطاع أن يوفق بين دراسته وحبه لرياضة الكاراتيه. ثم تابع اللاعب حديثه قائلاً: بدأت أمارس رياضة (الكاراتيه) منذ الثاني الابتدائي وأتذكر ان كان عمري لا يتجاوز 8 سنوات. وكان انضمامي الى هذه اللعبة بالبدائية كموالية وفتن، وأكد انه سيظل يمارسها إلى أن يصبح مدرباً في نادي الميناء مع مواصلة دراسته. وقال ان النادي قد قدم الكثير لهذه اللعبة

أجرى اللقاء / اسحاق غلام

وفن الكاراتيه الحديث يعد فناً للدفاع عن النفس، وممارس هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه والعريتين عن طريق الضرب باليد، والركل بالقدم، ولاعب الكاراتيه الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .
إذا الكاراتيه الحقيقية هي بذل الجهد داخلياً لتدريب العقل على تطوير الوعي الصلبي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي، وفي الوقت نفسه تطوير القوة العضلية خارجياً. أما التواضع فهو أمر ذو

الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية المتأكدة. ومن أبرز صفات ممارس الكاراتيه مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية . ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدير، إنما يهدفها إلى الفكر فينميح ويطوره، وإلى النفس فيري فيها الثقة والجرأة، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد .
ومن ميزات فن الكاراتيه أنه ليس مقصوراً على مرحلة سنوية معينة بل إنه يناسب جميع الأعمار . ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار.

رسائل تربوية

أشعر ابنك بأهميته مهما كان صغر سنه
وقلة إدراكه، وامنحه جزءاً من مساحة التعبير
عن نفسه حينما يعبر عما ما يحب وما يكره
واجعل الحوار الهادئ الهادف بينكما طريقاً
للوصول إلى ما تريده أنت .

ملتقى الأصدقاء

وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة والرائعة للصديقة الحبوبة سارة جمال مبارك وهي من مواليد عدن 2007م واحتفلت بعيد ميلادها الخامس في الاسبوع الماضي . أسرة الصفحة تمنى لأسرة دوام الصحة والعمر المديد وكل عام وانت بالف خير.



نادي الرسامين الصفار

ارسلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة قوس قزح هذه اللوحة الرائعة للصديقة الحبوبة والمبدعة عفاف حيدر عبادي التي تبلغ من العمر 13 عامًا في الصف السابع مدرسة الشعب.
أسرة الصفحة تشكر صديقتنا على مشاركتها وتدعوها إلى المزيد من الإبداع وكل عام وانت بخير يا عفاف.

