

## ممارسة الرياضة يوميًا لمدة 15 دقيقة تحمي طفلك من السمنة



الأحد 13 مايو 2018 10:05 م

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون، عن أن ممارسة 15 دقيقة يوميًا من الرياضة تحسن الصحة واللياقة للأطفال المدارس في جميع أنحاء العالم

ووفقًا للموقع الطبي الأمريكي "MedicalXpress"، أوضح الباحثون من جامعتي ستيرلنج وإدنبره، أن ممارسة الأطفال للرياضة تساعد على مكافحة المشاكل العالمية مثل انخفاض النشاط البدني واللياقة البدنية، وارتفاع مستويات السمنة

وأشرف على الدراسة كل من الدكتور "كولين موران" والدكتورة "ناعومي بروكس"، من كلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة ستيرلنج، والدكتور "جوزي بوث"، من كلية "موراى هاوس" فى جامعة إدنبرة

وقال الدكتور موران: "لقد لاحظنا تحيرات إيجابية فى الأطفال الذين شاركوا فى ممارسة الرياضة يوميًا".

وأشار الباحثون إلى أنه يتم تشجيع الأطفال على الركض أو المشى حول أراضى المدرسة لمدة 15 دقيقة، بالإضافة إلى الدروس العادية ودروس التربية البدنية

وبعد نجاح المخطط، أوضحت الحكومة الاسكتلندية رغبتها فى أن تصبح اسكتلندا أول دولة تنفذ هذا النهج فيما يقرب من نصف المدارس الابتدائية فى البلاد

وكان هناك اهتمام من حكومة المملكة المتحدة وقد اجتذب المخطط انتباه البلدان الأخرى، مع هولندا وبلجيكا وأجزاء من الولايات المتحدة الأمريكية من بين أولئك الذين اعتمدوا بالفعل النهج