

زيادة وزن الحقائق المدرسية عن 2 كيلو يشوه العمود الفقري



الأحد 2 أكتوبر 2011 12:10 م

أكد الدكتور عبدالعظيم العوادلى أستاذ الطب الرياضى واستشارى العلاج الطبيعى أن ثقل وزن القائب المدرسية يسبب مشاكل وتشوّهًا فى العمود الفقرى للطفل يستغرق وقتًا طويلا. فى العلاج، مشيرًا الى أن الوزن المثالى هو نصف كيلو لمرحلة رياض الأطفال و 2 كيلو للابتدائية□

وقال العوادلى فى لقاء لبرنامج "صباح الخير يا مصر" السبت إن الجلوس بطريقة خاطئة يسبب مشاكل فى العظام ويجب على الأم تعليم طفلها كيفية الجلوس بطريقة صحيحة، محذّرًا من إعطاء الأطفال وجبات مدرسية تحتوى على أغذية محفوظة بها مكسبات طعم ورائحة مثل رقائق البطاطس والحلوى لأنها تعطيهم طاقة زائدة وتجعلهم أكثر عدوانية□□

ونصح أستاذ الطب الرياضى الأمهات بعمل تمارين بسيطة ورقيقة للأطفال الرضع بعد سن شهرعن طريق ثنى القدم وفردها؛ حيث تقوم هذه الحركات بتقوية العضلات والجهاز الحركى مستقبلا، مشيرًا الى أن هذه التمارين تخلص الجسم من الكوليسترول الضار وتحفز الجسم على إعادة توزيع الكالسيوم□

ونصح بإعطاء الطفل وجبات مدرسية متوازنة تحتوى على كافة العناصر الغذائية من فيتامينات وبروتينات ونشويات، وتشجيع الطفل على ممارسة رياضة بشرط عدم الإسراف فى التدريب، فضلاً عن تجنب الجلوس أمام الحاسب الآلى لأكثر من ساعة فقط لأن الجلوس فترات طويلة أمامه يسبب توترًا وعصبية ويصيب الأطفال بالعنف□□

وحذر الأباء من التدخين أو الكذب أمام أطفالهم؛ لأن ذلك يؤثر سلبيًا عليهم لأنهم يقلدون كل تصرف يقوم به الآخريين وبخاصة الأب الذى يرون فيه مثلهم الأعلى□

[أخبار مصر](#)