

مهارات طفلك ستتطور! اتركه يلعب حافياً!



السبت 14 يوليو 2018 11:07 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأطفال والمراهقين الذين يقضون وقتاً أطول وهم حفاة القدمين يركضون دون ارتداء أحذية، تتطور لديهم المهارات الحركية بشكل أفضل.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة فريدريش شيلر الألمانية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Frontiers in Pediatrics) العلمية.

وأوضح الباحثون أن الدراسة هي الأولى من نوعها التي تقمّ تأثير ارتداء الأحذية على تقدم الأطفال والمراهقين في المهارات الحركية، وخاصة مهارات القفز والتوازن والركض.

وللوصول إلى النتائج، راقب الفريق 810 أطفال تراوحت أعمارهم بين 6 و18 عاماً، من 22 مدرسة ابتدائية وثانوية في المناطق الريفية بجنوب أفريقيا، حيث يعتادون اللعب دون أحذية، والمناطق الحضرية شمالي ألمانيا، حيث يحدث العكس.

وأجريت على العينة اختبارات توازن ومسابقات ركض، وجد الباحثون من خلالها أن الأطفال الحفاة سجلوا أرقاماً أعلى بكثير مقارنة بالمجموعة الأخرى، وكان ذلك واضحاً بشكل كبير في الفئة العمرية بين 6 و10 سنوات.

ونقلت الدراسة عن قائد فريق البحث، البروفيسور أستريد زيك، قوله: إنه يمكن للقائمين على البرامج الرياضية وأنشطة التفاعل الاستفادة من نتائج الدراسة، لتحسين المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال والمراهقين.