



کودکان و نوجوانان

بازی، نشاط و تحرک به عنوان عنصری کلیدی در حفظ و ترقی سلامت و تندرستی کودکان، نقش بسیار مهمی در رشد و توسعه جسمی و ذهنی آنها ایفا می‌کند. با توجه به تحولات سریع فیزیولوژیکی و شناختی در دوران کودکی و نوجوانی، فعالیت بدنی نه تنها به بهبود ساختار جسمانی اطفال کمک می‌کند بلکه در ایجاد پایه‌های سلامتی برای آینده نیز نقش اساسی دارد. این فعالیت‌ها باعث تقویت عضلات و استخوان‌ها، افزایش قدرت قلب و ریه، و بهبود تعادل و هماهنگی حرکات می‌شوند.

علاوه بر این، فرآیند تعلیم و تربیت در زمینه فعالیت بدنی به کودکان مفهومی از مسئولیت و هماهنگی ارائه می‌دهد که در جلوگیری از مشکلات اجتماعی و ایجاد ارتباطات مثبت تاثیرگذار است.

