

Model Answer

The impact of sports on children's mental health

Play and sports are essential for building both the child's personality and body. Sports are generally develops the child's physical, mental and social abilities and improves his or her overall psyche. Sport also helps children understand the outside world around them, develops their skills, and increase their spirit of cooperation, especially collective games.

Many researchers believe that regular exercise by children reduces autism and mental disorders associated with it. In addition, childhood games enrich the child's mental life and activate his brain. They increase his concentration and attention, especially since these games include many challenges that the child faces during play, which stimulates his brain activity to try to create solutions to overcome these challenges

Many studies have shown that children and adolescents who do not exercise regularly sports suffer from mental laziness, which has a significant negative impact on their intellectual, cognitive and perceptual functions; It may reduce their concentration and ability to absorb and think quickly, which affects their mental health later.

تأثير الرياضة على الصحة النفسية عند الأطفال

اللعب والرياضة ضروريان لبناء شخصية الطفل وجسده على حدٍ سواء حيث تنمّي الرياضة قدرات الطفل الجسدية والعقلية والاجتماعية وتحسّن نفسيته بشكلٍ عام. كما تساعد الرياضة الطفل على إدراك العالم الخارجي المحيط به، وتنمّي مهاراته، وتزيد روح التعاون لديه، خصوصاً الألعاب الجماعية.

ويعتقد العديد من الباحثين أنّ ممارسة الأطفال للرياضة بانتظام يقلّل معدل حدوث التوحد والاضطرابات النفسية المرتبطة به، كما أنّ الألعاب التي تميّز مرحلة الطفولة تغني حياة الطفل العقلية وتنشط دماغه وتزيد تركيزه وانتباهه، خصوصاً أنّ هذه الألعاب تتضمن العديد من التحديات التي يواجهها الطفل أثناء اللعب، ممّا يحفّز نشاطه الدماغي لمحاولة خلق حلول للتغلب على هذه التحديات.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أنّ الأطفال والمراهقين الذين لا يمارسون الرياضة بانتظام يعانون من كسل ذهني ما يترك تأثيراً سلبياً كبيراً على وظائفهم الفكرية والإدراكية والمعرفية، وقد يقلّل ذلك من تركيزهم وقدرتهم على الاستيعاب والتفكير السريع، وهذا ما يؤثّر على صحتهم النفسية لاحقاً.