

هوالمستعان

ورزش افزایش توانمندیهای جسمی، تخلیه انرژی و همچنین تأثیرات مثبت روحی را به دنبال دارد. علاوه بر این هیجانهای منفی و افسردگی را در انسان کاهش می دهد و یکی از راههای مهم علاج و تسکین فشارهای روانی است. همچنین در نتیجه آن، آمادگی برای انجام کارهای فردی و اجتماعی در انسان بیشتر می شود.



۱

کودکان کم توان ذهنی اغلب در اثر اختلال ذهنی، دچار کم کاری بدنی نیز می شوند که این کم کاری می تواند موجب سستی در بدن شده و در نتیجه انرژی موجود در بدن به گونه های مختلف از جمله فعالیت های نامتعادل، هیجان بی خوابی، پرخاشگری و ناهنجاری رفتاری بروز کند که یکی از راههای پیشگیری و درمان، فعالیت صحیح و متناسب ورزشی است. اگرچه امکانات مناسبی در محله های شهر برای عموم مردم فراهم شده، هنوز هم جای خالی فعالیت های ورزشی همگانی برای این گروه از جامعه احساس می شود.



۴

مؤسسه توانبخشی ولیعصر(عج) در سال ۱۳۸۷ تصمیم گرفت بالاخره خود وارد این کار شود و از آن روز تا کنون اقدام به برگزاری دوره های ورزشی خاص کودکان، نوجوانان و جوانان کم توان ذهنی دختر و پسر ۸ تا ۲۵ سال نموده است و افتخار دارد که در مسیر ورزش همگانی معلولین ذهنی قدمهای مؤثری برداشته و در کمک به شادابی مددجویان و سهیم شدن در شادی خانواده ها موفق بوده است. این طرح در شهرهای تهران، مشهد، شیراز، کاشان و یزد اجرا می شود.



۳