



Sport to zdrowie

Jak wygląda uprawianie sportu przez nasze dzieci, czy czasami nie jest tak, że ich wysiłek ogranicza się do lekcji wychowania fizycznego?

Jak wygląda uprawianie sportu przez nasze dzieci, czy czasami nie jest tak, że ich wysiłek ogranicza się do lekcji wychowania fizycznego?

Chociaż wiem o tym, że jest duża grupa dzieci, które w takich lekcjach często nie uczestniczą, ponieważ mama pisze usprawiedliwienie. Powód absencji może być różny, od comiesięcznej niedyspozycji dziewczynki, przez skaleczenie palca, na ogólnym złym samopoczuciu dziecka kończąc. Ludzie otrząśnijcie się. Pod naszymi opiekuńczymi skrzydłami rośnie pokolenie astmatyków z nadwagą.

Ciekawym doświadczeniem była dla mnie wizyta w szkole podstawowej na lekcji w – f. Tylko połowa klasy była w stanie zrobić poprawnie przewrót w tył, skakanie w dal skończyło się katastrofą w 40%, a bieganie było truchtem. Było to dla mnie tym dziwne, że te same dzieci na przerwach lekcyjnych są nadzwyczaj sprawne. Skąd wynika ta rozbieżność? Ja szukam winy u rodziców. Obawiam się, że większość z nas nieświadomie utwierdza swoje dziecko w przekonaniu, że to matematyka czy angielski jest ważniejszy w dorosłym życiu. Halo, po co ci super znajomość języków obcych jeśli jako 18 latek nie dasz rady podbiec do autobusu lub bez zadyszki wejść na 4 piętro, o zwiedzaniu Europy nie wspomnę.

Zachowaj rozsądek

Nie widzę żadnego wytłumaczenia dla tego, co się dzieje z rozwojem kultury fizycznej u najmłodszych. Są duże możliwości wyboru, trzeba tylko zaangażować siebie i dziecko. Zacznę od sztandarowego projektu naszych władz który ma na celu wybudowanie do 2012 roku boiska sportowego w każdej gminie. Hasło przewodnie Orlika 2012 brzmi: Zdrowe i uśmiechnięte dzieci – Najważniejsze. Mimo olbrzymich kosztów są realizowane budowy hal sportowych, także na dużych osiedlach mieszkaniowych. Zainteresujmy się ofertą miejskich amatorskich klubów sportowych, zdziwicie się ale nie samą piłką nożną Polska żyje.

Mieszkam w niewielkim mieście (20 tysięcy mieszkańców) ale oferta klubu dla dzieci jest spora: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, łucznictwo, judo. Są też inne możliwości, tyle że już płatne np. basen, nauka tańca, czy tak modna ostatnio jazda konna. Najtańszy będzie jednak zwykły rower lecz to wymaga także od nas pewnego wysiłku.

Jak widać są możliwości, więc skąd to lenistwo? Rodzic i dziecko – wina leży po środku. Dziecko siedzi w domu, czas wolny spędza przed telewizorem i komputerem – jednym słowem robi to, co dzieci lubią robić najbardziej. A rodzic ma kłopot z głowy, malucha ma cały czas pod kontrolą, nigdzie nie musi wychodzić, spędzać czasu na basenie czy hali sportowej, przecież w tym czasie można zrobić tyle rzeczy – czyż nie jest tak właśnie?

Daj dziecku wybór

Zachęcajmy dzieci do aktywnego spędzania wolnego czasu. Jednak co innego jest motywować a co innego zmuszać i na siłę prowadzić na zajęcia. Miałam wątpliwą przyjemność poznać tatę o niezrealizowanych ambicjach sportowych. Wysłuchałam argumentów typu: dziecko się nie zna, ja wiem lepiej, ten sport da mu w przyszłości duże pieniądze – a gdzie przyjemność i pasja, potrzebne do wychowania przyszłego mistrza sportowego. Doszło do tego, że chłopiec już 8-letni zaczął symulować kontuzję, ból zęba itp. by tylko nie jechać na kort tenisowy. Znacznie pogorszyły się jego wyniki w nauce. W ten sposób metoda na super wypoczynek, zamieniła się w duży problem i powód konfliktu rodzinnego.

Zastanówmy się przez chwilę co jest dla nas ważniejsze: spełnienie własnych ambicji czy też marzeń dziecka. Dzieci są zmienne, w styczniu fascynacja ping – pongiem, za kilka tygodni zapisują się na zajęcia z piłki nożnej, by po pół roku stwierdzić, że będą następcami Otylii Jędrzejczak. Rodzicom pozostaje zacisnąć zęby, złapać się za portfel i zapytać kiedy trening.

UWAGI AUTORA

W przypadku publikacji artykułu u siebie w serwisie proszę o umieszczenie informacji o źródle: artykuł pochodzi z serwisu <http://nasza-pociecha.pl>

Źródło: http://nasza-pociecha.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=305:sport-to-zdrowie&catid=8:artykuly&Itemid=41